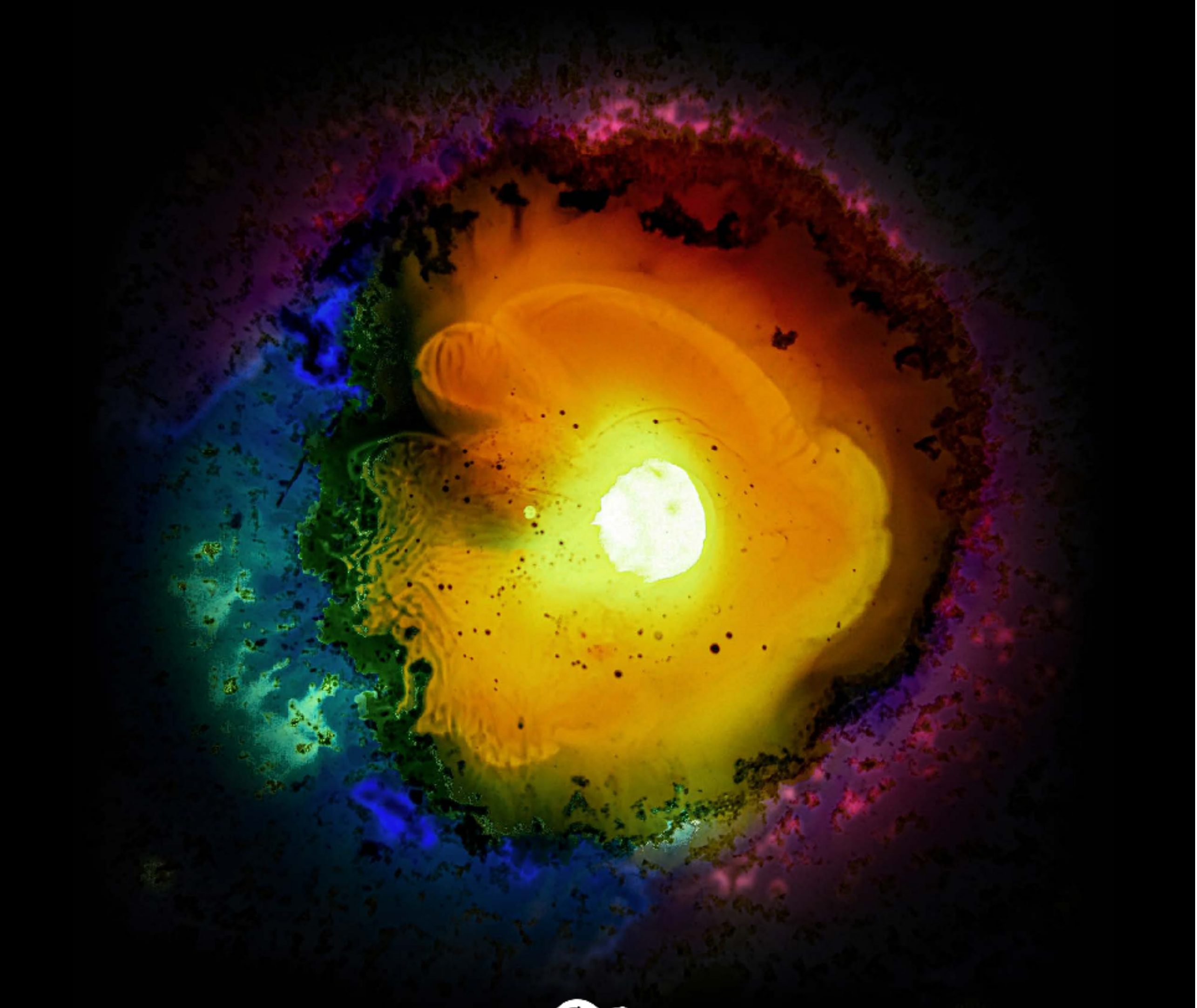
Psychédéliques

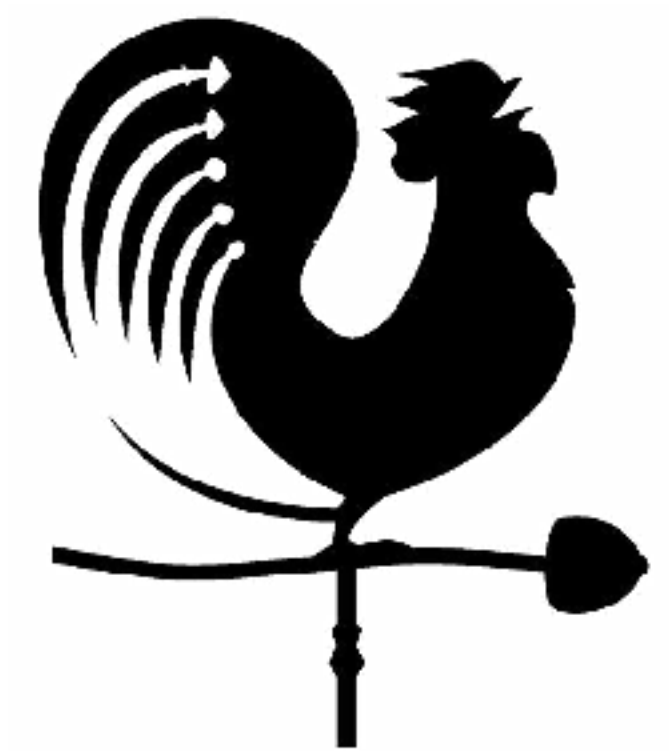
Manuel de Réduction des Risques



Société Psychédélique Française

Kali Carrigan | Laetitia Carrive | Romain Hacquet | Gaël Millet

Psychédéliques :
Manuel de
Réduction des Risques



Société psychédélique française

Kali Carrigan | Laetitia Carrive | Romain Hacquet | Gaël Millet

Société psychédélique française
contact@societepsychedelique.fr
https://societepsychedelique.fr
https://www.facebook.com/psysocfr

Rédaction du manuel :
Kali Carrigan, Laetitia Carrive, Romain Hacquet et Gaël Millet

Intégration :
Gaël Millet

Correction :
Aka Fioroni

Illustration de couverture :
Nil Draloscona

Texte distribué sous licence Creative Commons,
Attribution — Pas d'utilisation commerciale
Partage dans les mêmes conditions 4.0 International
(CC BY-NC-SA 4.0)

Les illustrations sont sous la propriété de leurs auteurs.
Toute reproduction interdite sans leur consentement.

Première édition, novembre 2022
— Édition numérique —

« On croit qu'on va faire un voyage, mais bientôt c'est le voyage qui vous fait, ou vous défait »
Nicolas Bouvier

Remerciements

Pour toutes celles et ceux qui nous ont aidés !

Nous aimerions remercier chaleureusement :

Les artistes qui nous font voyager et donnent toute sa splendeur à l'ouvrage : Jérôme Barth, Nil Draloscona, François Giovangigli, Ozias Myssos, Luka Noos, Thierry Olivier, Mc Prine ;

Les relectrices et relecteurs pour leurs précieux commentaires : Vincent Beso, Nicolas Bonnet, Stéphanie Chayet, Fabrice Perez, Jérôme Quintin, Christian Sueur et Eric Vigneron ;

Vincent Verroust pour l'écriture du chapitre "Brève histoire des psychédéliques" et ses relectures attentionnées ;

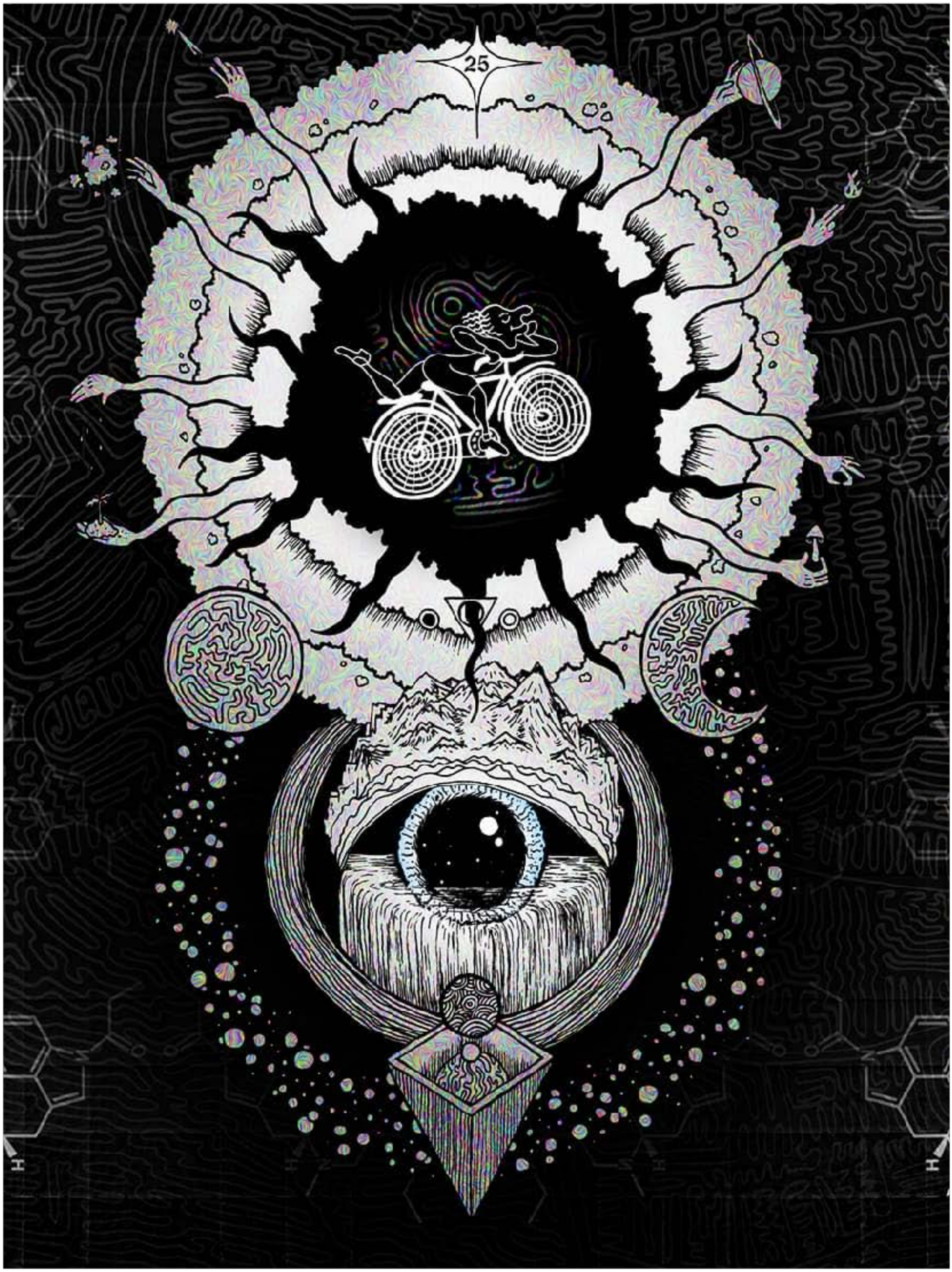
Aka Fioroni pour ses minutieuses corrections ;

Les membres du conseil de la Société psychédélique française pour leur relecture et leurs conseils : Zoë Dubus, Alexandre Peyre, Sami Sergent et Benjamin Wyplosz ;

Ainsi que toutes celles et ceux qui ont participé indirectement en discutant et en nous donnant des idées.

Sommaire

Remerciements 7
Sommaire 9
Objectifs du manuel 11
Introduction 13
Qu'est-ce qu'une substance psychédélique ? 13
Brève histoire des psychédéliques 14
Les psychédéliques et leurs effets 17
I. À quoi s'attendre comme effets ? 17
II. Classification et mécanismes d'action 24
III. Effets indésirables 25
IV. Usages thérapeutiques 29
V. Voies d'administration 30
VI. Durées d'action et dosage 33
VII. Contre-indications et interactions 36
VIII. Microdosage 42
IX. Nouveaux produits de synthèse 43
Autour de l'expérience 47
I. «Set and setting» 47
II. Connaître les produits 49
III. Assistance en situation de crise 51
IV. Retraites psychédéliques 53
V. Intégration de l'expérience 55
Cas d'usages types 59
Pour un usage introspectif 60
En teuf / festival 61
En plein air 62
En soirée avec des amis 63
Conclusion 65
Glossaire 67
Substances psychédéliques 67
Autres termes 69
Analyse de produits 73
Exemple de préparation pour une session introspective à domicile 77
Bibliographie scientifique 83
Bibliographie vulgarisée 85
Références web 87



Luka Noos «Homage to A. Hofmann»

Objectifs du manuel

Cet ouvrage est un manuel de réduction des risques et des dommages associés à la consommation de substances psychédéliques. La réduction des risques est un ensemble de pratiques et de connaissances dont le but est de réduire l'impact négatif d'actions, notamment la consommation de substances psychotropes, pouvant occasionner des troubles sur la santé physique et mentale.

Ce manuel se focalise sur les substances psychédéliques. Il apporte un ensemble de conseils à mettre en place a priori et a posteriori pour limiter les expériences pouvant affecter négativement les personnes consommant ces substances. **Il ne constitue en rien une incitation à l'usage de substances illégales ou à la prise de risque. Nous insistons sur le fait que le risque zéro n'existe pas.**

Le contenu présenté ici s'adresse à tout le monde : consommatrices et consommateurs, professionnels de la santé, « *trip sitters* », associations de réduction des risques, quel que soit le contexte de consommation.

Nil Draloscona

Introduction

Vous avez dit «psychédélique»?

"To make this mundane world sublime, just half a gram of phanerothyme"

Aldous Huxley

"To fathom Hell or soar angelic, just take a pinch of psychedelic."

Humphry Osmond
(Échanges de poèmes entre les deux auteurs)

Qu'est-ce qu'une substance psychédélique ?

Les substances psychédéliques sont des composés issus tout aussi bien du monde vivant que de la synthèse chimique et ayant des propriétés psychotropes particulières. Elles se caractérisent par des effets sur l'esprit, pouvant être des modifications des perceptions sensorielles et de la conscience, des visions, des perceptions anormales pouvant être constatées et critiquées, tendant dans de rares cas vers des hallucinations, une modification de la cognition, une impression de dissolution de l'ego ainsi que la possibilité de déclencher des expériences spirituelles.

Ces substances sont souvent qualifiées d'hallucinogènes, bien que ce terme soit réducteur. Le mot «psychédélique» a été inventé par le psychiatre Humphry Osmond en 1956 pour décrire précisément ces substances. Il vient du grec ancien : psyché (ψυχή) veut dire «l'âme» ou «l'esprit», dêlos (δήλος) veut dire «révéler» ou «manifester». L'expérience vécue, induite par la consommation d'une dose classique de composés psychédéliques, est appelée «expérience psychédélique» et dans le langage courant «un trip».

Usuellement, ce terme désigne des molécules comme la psilocybine (retrouvée dans les champignons hallucinogènes), la mescaline (présente par exemple dans le cactus peyotl), le LSD, et la DMT (notamment contenue dans le breuvage «ayahuasca»), que l'on nommera ici « psychédéliques classiques ». Il en existe beaucoup d'autres, plus ou moins connues.

Les différentes substances psychédéliques produisent des effets similaires. Cependant, ces effets varient pour chaque substance, en durée d'action, en puissance et selon le dosage.

Ces substances ont un mécanisme d'action commun d'un point de vue neurologique et c'est ce qui les définit scientifiquement. On parle d'agonistes au récepteur de la sérotonine 5-HT_{2A}, c'est-à-dire qu'elles se fixent à la place de la sérotonine sur le récepteur 5-HT_{2A} tout en l'activant.

Les substances psychédéliques partagent ce mécanisme d'action et peuvent avoir des effets différents sur d'autres récepteurs et d'autres neurotransmetteurs, ce qui explique en partie les variations de l'expérience selon la substance consommée.

Certaines molécules évoquées ici (kétamine et MDMA) ne correspondent pas à la définition des psychédéliques classiques en raison de leur mécanisme d'action, mais elles ont certains effets subjectifs similaires et leur consommation isolée ou combinée avec des substances psychédéliques est parfois constatée. Il nous paraissait donc important de les traiter ici dans une démarche plus exhaustive de réduction des risques.

Brève histoire des psychédéliques

La datation d'objets archéologiques trouvés en Amérique indique que des psychédéliques étaient connus par différentes cultures précolombiennes plusieurs millénaires avant notre ère.

Dès le XVe siècle, des Européens ont mentionné l'usage d'une poudre à priser psychoactive nommée Cohoba dans les Antilles. Au XVIe siècle, après l'invasion de l'Empire aztèque par les Espagnols, l'utilisation religieuse ou divinatoire de champignons et de cactus psychotropes a été documentée, avant d'être interdite par un édit colonial en 1620. L'usage de l'ayahuasca n'est en revanche documenté que depuis quelques siècles.

À la fin du XIXe siècle, des savants occidentaux se sont intéressés au cactus peyotl et à la mescaline qu'il contient. La découverte du LSD et des champignons divinatoires mexicains a ensuite suscité de nombreuses recherches médicales après la Seconde Guerre mondiale. Elles se sont toutefois taries à partir de 1966, après une panique morale liée aux usages de drogues dans les milieux hostiles à la guerre du Viêt Nam aux États-Unis et suite à une modernisation de l'évaluation de la sécurité et de l'efficacité des médicaments. En 1971, une convention des Nations-Unies a classé les psychédéliques comme des substances dangereuses sans intérêt thérapeutique, mais, depuis la fin des années 1990, on observe un regain d'intérêt scientifique pour ces substances.

Rappel de la législation

La législation est indiquée ici pour la France et est valable à la date de publication de ce manuel. Elle varie d'un pays à l'autre, nous invitons donc les lecteurs se trouvant dans d'autres pays à se renseigner sur la législation locale.

En France, la plupart des substances psychédéliques sont classées sur la liste des produits stupéfiants (https://www.legifrance.gouv.fr/loda/id/JORFTEXT000000533085/), c'est-à-dire que sont interdits : la production, la fabrication, le transport, l'importation, l'exportation, la détention, l'offre, la cession, l'acquisition ou l'emploi à l'exception de certaines spécialités pharmaceutiques (médicaments classés stupéfiants). Des dérogations sont exceptionnellement accordées à des fins de recherche et de contrôle.

Le classement comme stupéfiant d'une molécule ou d'une plante dépend du classement international imposé par l'ONU, qui peut être complété en France par l'Agence nationale de sécurité des médicaments et des produits de santé (ANSM), souvent par recommandation de l'Organisation mondiale de la Santé (OMS). La liste des produits stupéfiants est mise à jour régulièrement et certaines molécules peuvent devenir illégales du jour au lendemain. Le simple usage fait encourir un an d'emprisonnement et 3750 euros d'amende (article L3421-1 du code de la santé publique).

La facilitation ou la provocation à l'usage sont également interdites (par l'article L.3421-4 du même code). Il est également interdit de présenter ces produits sous un jour favorable.

De plus, la conduite sous l'effet d'un stupéfiant fait encourir des peines très lourdes (perte de permis, amendes, prison) en cas de contrôle et peut constituer une circonstance aggravante en cas d'accident ou d'infraction.

La réduction des risques pour les personnes consommant des psychotropes est une politique de santé publique reconnue légalement depuis 2004 (modifiée en 2016). Cette loi autorise la diffusion de toutes informations utiles ayant pour but de « prévenir les dommages sanitaires, psychologiques et sociaux, la transmission des infections et la mortalité par surdose » (Art. L. 3411-8.-I). Par ailleurs, le décret référentiel de 2005 protège les intervenants de réduction des risques des incriminations d'incitation à l'usage.

Ce manuel s'inscrit dans la lignée de cette politique de santé publique.

François Giovangigli «Océanique du 07/21 n° 1»

Les psychédéliques et leurs effets

Mais au fait, comment ça marche?

« Combien de temps cela va-t-il durer, cette délicieuse sensation d'être en vie, d'avoir pénétré le voile qui cache la beauté et les merveilles des panoramas célestes? Peu importe, car il ne peut y avoir que de la gratitude pour ne serait-ce qu'un aperçu de ce qui existe pour ceux qui peuvent s'y ouvrir. »

Alexander Shulgin, PiHKAL : A Chemical Love Story

I. À quoi s'attendre comme effets ?

L'expérience psychédélique est très difficile à décrire, en témoignent les récits de certains écrivains comme Aldous Huxley sur son ineffabilité. La comparaison avec des psychotropes plus répandus, comme l'alcool ou le cannabis, ne permet pas de se faire une idée juste des effets tant l'expérience est différente. L'intensité des effets dépend de la dose et on peut être surpris par des effets très forts à des doses qu'on pensait faibles. La présentation faite ici ne pourra donc pas être exhaustive. De plus, certains effets peuvent apparaître ou non pour de multiples raisons, selon le dosage et les prédispositions de chaque personne ainsi que les facteurs environnementaux. Pour plus de détails, vous pouvez vous rendre sur le site https://effectindex.com/ (en anglais).

On peut regrouper les effets principaux selon qu'ils agissent sur les sens et les perceptions (effets sensoriels), sur les pensées et les émotions (effets cognitifs) et sur les croyances métaphysiques ou mystiques (effets spirituels).

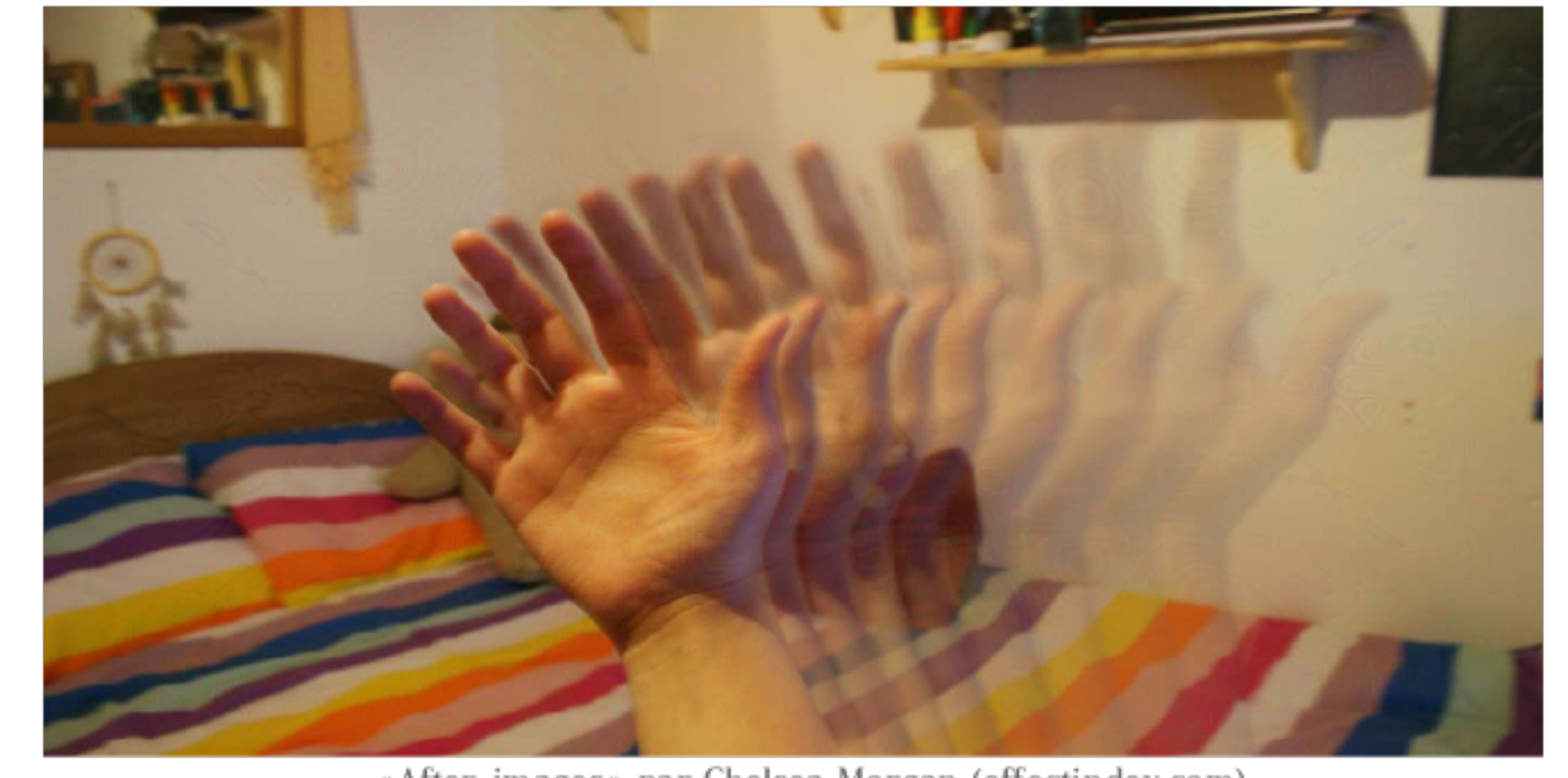
Effets sensoriels

- **Augmentation des couleurs, intensification perçue de la luminosité et de la vivacité des couleurs :** par exemple, les rouges peuvent sembler plus rouges, les verts peuvent sembler plus verts et toutes les couleurs pourraient apparaître plus distinctes, complexes et visuellement intenses.

- **Augmentation de l'acuité visuelle ou amélioration de la clarté de la vision :** cela se traduit par une netteté des détails visuels de l'environnement extérieur, au point que les bords des objets sont perçus comme extrêmement précis, clairs et définis.

- **Distorsions visuelles :** effet subjectif qui altère et modifie la perception ou l'apparence de données visuelles préexistantes sans ajouter de contenu entièrement nouveau.

- **«After-images», «tracers» ou «palinopsie» :** ce sont des perceptions visuelles qui continuent d'apparaître dans la vision après que l'exposition à l'image originale a cessé. Les objets en mouvement peuvent, par exemple, produire une traînée d'images fixes superposées derrière leur trajectoire de mouvement.



«After-images» par Chelsea Morgan (effectindex.com)

- **Paréidolie accrue :** la paréidolie est la tendance à reconnaître des motifs (généralement des visages) dans des stimuli.

- **Changement des couleurs :** certains objets peuvent changer de couleur de manière fluide au cours d'un cycle qui se répète continuellement. Par exemple, la mousse sur un rocher pourrait visiblement passer du vert, au rouge, au bleu, à n'importe quelle

autre couleur, puis redevenir verte dans le style d'une boucle animée fluide.

- **Distorsions de la profondeur :** ces distorsions sont des altérations de la façon dont une personne perçoit la distance de divers objets dans son champ visuel. Au cours de cet état, les différents plans du paysage peuvent devenir exagérés, asymétriques ou complètement réarrangés.

- **Répétition de texture :** ce type de répétition visuelle se réfère à la perception de textures qui se reflètent à plusieurs reprises sur leur propre surface d'une manière complexe et symétrique qui est cohérente sur elle-même. Il se manifeste généralement par des textures rugueuses, telles que l'herbe, les tapis, l'écorce des arbres et l'asphalte.

- **Motifs géométriques :** ces motifs sont définis comme des tableaux complexes de formes, de couleurs, de symboles, de motifs, de géométrie, de constantes de forme et de fractales dans le champ de vision.

«Fallen leaves» par Chelsea Morgan (effectindex.com)

- **Motifs environnementaux :** ces motifs sont perçus dans certaines textures ou certains objets (tels que des tapis, des nuages ou une végétation dense) qui dérivent vers des motifs géométriques de plus en plus complexes, mais composés du matériau d'origine. Ces structures peuvent être de nature symétrique, mais incluent souvent des constantes de forme, des fractales et des motifs géométriques désorganisés.

«LSD in Hastings Country Park» par Josie Kins (effectindex.com)

- **Transformations :** les transformations sont l'expérience d'une métamorphose visuelle où des parties de l'environnement se transforment en des choses complètement différentes.

- **Visions internes :** ces visions se produisent dans un environnement imaginaire et ne peuvent généralement être vues qu'avec les yeux fermés. Elles peuvent s'exprimer sous formes géométriques ou kaléidoscopiques, voire même représenter des objets ou des personnes avec parfois un fort symbolisme.

- **Déformations et hallucinations auditives :** ce sont des perceptions d'un son, mot ou phrase déformés, parfois même alors qu'aucun stimulus extérieur n'en est à l'origine.

- **Amélioration tactile :** une augmentation globale à la fois de l'intensité du sens du toucher d'une personne et de sa conscience des sensations physiques à travers son corps. Cet effet peut entraîner une amélioration considérable des sensations tactiles en termes de plaisir qu'elles induisent. Cependant, cela peut également entraîner une hypersensibilité, ce qui rend les mêmes sensations inconfortables.

- **Synesthésie :** l'expérience d'une fusion ou d'un mélange des sens. Par exemple, le fait de voir de la musique, goûter des couleurs, entendre des odeurs ou toute autre combinaison potentielle des sens.

Effets cognitifs

- **Amélioration analytique :** ceci est la perception d'une amélioration de la capacité globale d'une personne à traiter logiquement des informations ou à analyser des concepts, des idées et des scénarios. Cet effet peut conduire à un état de contemplation profond qui se traduit souvent par une abondance d'idées qui semblent nouvelles et/ou perspicaces.

- **Anxiété :** une expérience de sentiments négatifs, d'appréhension, d'inquiétude et de malaise général. Ces sentiments peuvent être subtils et faciles à ignorer ou, à l'inverse, suffisamment intenses et oppressants pour déclencher des attaques de panique ou de peur.

- **Intensification des émotions :** une augmentation de l'état émotionnel actuel d'une personne au-delà des niveaux d'intensité habituels. Par exemple, une personne qui se sent actuellement anxieuse ou émotionnellement instable risque d'être submergée par des émotions négatives intensifiées, par la paranoïa et la confusion. En revanche, une personne qui se sent généralement positive et émotionnellement stable peut se retrouver submergée par des états d'euphorie et de bonheur.

- **Appréciation accrue de la musique et des sons environnants :** lorsque la musique est écoutée pendant cet état, non seulement elle sonne mieux subjectivement, mais la musique et le contenu lyrique perçus peuvent avoir un impact profond sur l'expérience. Les bruits environnants (chants d'oiseaux, écoulement d'un cours d'eau, etc.) peuvent également être particulièrement appréciés.

- **Augmentation du sens de l'humour :** une amélioration générale de la probabilité et du degré à laquelle une personne trouve les stimuli humoristiques et amusants. La sensibilité d'une personne à trouver des choses amusantes est amplifiée, souvent au point qu'elle commencera à rire de manière incontrôlable de choses pouvant être insignifiantes, sans aucune raison intelligible ou cause apparente.

- **Suggestibilité accrue :** une tendance accrue à accepter les idées ou les attitudes des autres et à agir en conséquence. Le rire peut ainsi devenir très communicatif. Ceci peut également augmenter le risque d'abus physique ou psychique par des personnes mal intentionnées.

- **Sensation accrue de la nouveauté :** un sentiment accru de fascination, d'admiration et d'appréciation, attribué à des éléments spécifiques ou à l'intégralité de l'environnement externe. Cela peut donner l'impression que les concepts ou objets de tous les jours tels que des plantes, des paysages, l'existence, les événements communs ou même des objets ménagers sont plus profonds, intéressants et importants.
- **Diminution de la concentration (distraction) :** elle peut être caractérisée par des sentiments de distraction intense, qui empêchent de se concentrer et d'effectuer des tâches de base pour lesquelles il serait relativement facile de ne pas se laisser distraire.
- **Troubles de la mémoire :** une inhibition temporaire de la capacité d'une personne à maintenir une mémoire fonctionnelle à court et à long terme.
- **Boucles de pensée :** l'expérience d'un blocage dans une chaîne de pensées, d'actions et d'émotions qui se répète dans une boucle d'apparence infinie. Ces boucles sont généralement de courte durée, même si leur perception peut paraître beaucoup plus longue.
- **Distorsion temporelle :** un effet qui rend le passage du temps extrêmement déformé et difficile à suivre. Elle est généralement ressentie sous deux formes différentes : la dilatation du temps et la compression du temps.
- **Dissolution de l'ego** (également connue sous le nom de suppression de l'ego, perte de l'ego ou mort de l'ego) : l'expérience temporaire d'une perturbation partielle ou complète du sens de soi, ce qui entraîne parfois des changements profonds dans la façon dont la personne perçoit et interprète son identité ou son autonomie.

Effets spirituels

- **Modification de la spiritualité :** l'expérience d'un changement dans les croyances d'une personne concernant son existence et sa place dans l'univers, sa relation avec les autres, et ce qu'elle considère comme significatif dans la vie.
- **Sentiment d'unité et d'interdépendance :** des expériences où le sens de soi est temporairement modifié ou élargi. Par exemple, le sens de l'identité d'une personne change pour inclure son environnement, un objet avec lequel il interagit ou même l'univers

dans son ensemble à sa propre identité. Cela se traduit par des sentiments intenses et inextricables d'unité ou d'interconnexion entre soi-même et différents réseaux de systèmes, parfois flous, comme la nature ou le cosmos.

- **Expérience dite « mystique » :** l'expérience de la transcendance, de la communion ou de l'extase. L'expérience mystique est marquée par son ineffabilité et le caractère sacré qu'on lui accorde. Elle donnera par exemple un sentiment d'intemporalité, ou le sentiment d'être en présence d'une force externe ou d'entités.

Ces effets sont temporaires, pour une durée variant selon la substance consommée. L'expérience vécue par rapport au quotidien peut paraître déroutante, voire effrayante, et il convient d'accepter ces effets plutôt que de lutter contre. L'intégration de cette expérience peut parfois modifier en profondeur les convictions, les croyances et la personnalité du consommateur.

En plus des éléments listés ci-dessus, les substances psychédéliques provoquent un ensemble d'effets purement physiques qui sont plutôt considérés comme indésirables et sont décrits plus loin.

Hallucinations ?

Les psychédéliques sont parfois considérés comme des hallucinogènes. Cependant, ils n'induisent que très rarement des hallucinations. Selon les définitions admises en psychiatrie, une hallucination est une perception sans objet, c'est-à-dire sans stimulus externe. Les hallucinations se distinguent des illusions, qui sont des perceptions déformées reposant sur un objet réel. Le plus souvent, aux doses classiquement utilisées, les psychédéliques induisent des illusions.

Dans la plupart des cas, avec les psychédéliques, le sujet se rappelle avoir consommé un psychotrope et parvient à critiquer ses perceptions. Cependant, il arrive qu'à fortes doses, cette capacité critique s'altère et que le sujet soit soumis à des hallucinations qui peuvent constituer un délire.

En bref, les hallucinations sous psychédéliques sont rares et dans la grande majorité des cas, le sujet se souvient avoir consommé un psychotrope. Il préserve une pensée critique face à ses perturbations sensorielles.

II. Classification et mécanismes d'action

Les psychédéliques classiques sont définis comme étant des agonistes des récepteurs sérotoninergiques 5-HT_{2A} et peuvent être divisés en trois types généraux : les tryptamines, les phénéthylamines et les lysergamides.

Tryptamines

Les tryptamines psychédéliques comprennent la psilocine, la psilocybine, la DMT, la 5-MeO-DMT et l'ibogaïne. Les tryptamines se trouvent dans de nombreuses plantes et chez certains animaux. Chez les humains, ces molécules agissent comme agonistes sur les récepteurs à la sérotonine du système nerveux central et du système gastro-intestinal, en raison de leur similitude chimique avec la sérotonine.

Phénéthylamines

Les phénéthylamines sont une classe de composés aromatiques qui contient certaines hormones, neurotransmetteurs ou psychotropes, notamment la MDMA, la mescaline, le 2C-B et d'autres amphétamines. Les phénéthylamines agissent comme stimulants du système nerveux central chez l'humain. Dans le cerveau, elles régulent la neurotransmission des monoamines. Certains stimulants, empathogènes, bronchodilatateurs, décongestionnants et antidépresseurs appartiennent à la classe des phénéthylamines. C'est une famille très variée, en termes de mécanismes d'action et de cibles de neurotransmetteurs.

Lysergamides

Les lysergamides sont des dérivés de l'acide lysergique et comprennent de nombreux composés ayant une activité agoniste puissante sur divers récepteurs de la sérotonine et de la dopamine. L'acide lysergique est produit par plusieurs espèces de champignons, par exemple le champignon de l'ergot du seigle (dont est dérivé le LSD) et également par d'autres espèces symbiotiques présentes dans les graines de certaines lianes comme l'*Hawaiian baby woodrose* (*Argyreia nervosa*), ainsi que celles de *Morning Glory* (*Ipomoea tricolor*), qui ont toutes deux des propriétés psychotropes similaires à celles du LSD.

III. Effets indésirables

Les médicaments et autres substances pharmacologiquement actives agissent le plus souvent sur des récepteurs cellulaires ou des enzymes. Ces substances vont produire une pluralité d'effets dont certains sont souhaités et d'autres sont indésirables. Selon les usages, un effet peut apparaître comme étant désirable ou indésirable. C'est par exemple le cas des effets sensoriels provoqués par les psychédéliques qui peuvent être définis comme indésirables dans la recherche médicale, mais recherchés dans d'autres usages.

Ces effets indésirables peuvent survenir à des fréquences variables et avec des facteurs pouvant les influencer, comme le dosage, la fréquence de consommation ou encore les vulnérabilités individuelles. Les psychédéliques présentent donc, eux aussi, des effets indésirables. Nous verrons ici les plus fréquents qui ont pu être décrits dans la littérature scientifique.

Effets indésirables psychotropes

Les consommations de psychédéliques s'effectuent souvent dans une recherche d'effets psychoactifs. Ceux-ci se caractérisent entre autres par une distorsion sensorielle, une modification du cours de la pensée habituelle et une perception altérée du temps et de l'espace. Ces effets peuvent engendrer des états plus ou moins brefs de perplexité, de désorientation, voire de peur ou d'anxiété. Dans certains cas, des formes d'hypervigilance, une sensation d'un danger imminent ou des sentiments de persécution peuvent aussi apparaître.

Ces effets psychotropes peuvent se rapprocher de certains symptômes de la schizophrénie ou de la psychose. Des symptômes de déréalisation et de dépersonnalisation ou des pseudohallucinations ont parfois été décrits, ainsi que la remémoration de souvenirs enfouis (qui peuvent nécessiter un travail d'intégration). Lorsqu'ils deviennent envahissants pour le sujet, ces effets conduisent parfois au développement d'un «*bad trip*». Le «*bad trip*» peut être défini comme étant un état d'anxiété intense, couplé à de la peur et pouvant mener à de l'agitation voire de la confusion mentale.

Dans les cas les plus graves, ces états de confusion, d'anxiété ou d'idées paranoïaques peuvent conduire certains sujets à une auto ou hétéroagressivité. Des accidents ont également été décrits, dont certains mortels.

Il conviendra donc de porter une attention particulière au cadre d'usage et de préférence d'être avec une personne de confiance sobre.

Effets indésirables somatiques

Par leur action sur le système sérotoninergique, dopaminergique et adrénergique, les substances psychédéliques peuvent également entraîner des effets somatiques, c'est-à-dire des effets physiques. Elles conduisent notamment à une stimulation du système sympathique. Elles engendrent ainsi des effets transitoires et modérés, dont :

- Une augmentation de la fréquence cardiaque,
- Une augmentation de la pression sanguine systolique et diastolique,
- Une augmentation de la fréquence respiratoire,
- Une augmentation de la température corporelle,
- Une mydriase (dilatation des pupilles).

Des troubles neuromusculaires sont également décrits comme des spasmes musculaires, des convulsions, et plus rarement une rhabdomyolyse (dégradation des cellules musculaires).

Des nausées, céphalées, vertiges et vomissements sont susceptibles de survenir.

Des syndromes sérotoninergiques ont pu être signalés (cf. chapitre « Contre-indications et interactions »). Ces cas graves sont très rares et surviennent si d'autres substances sérotoninergiques sont consommées (comme des antidépresseurs ou d'autres psychoactifs) ; leur prise combinée est donc fortement contre-indiquée.

Des troubles du sommeil, survenant après la prise, sont également décrits.

Le plus souvent, les psychédéliques sont contre-indiqués chez les personnes souffrant de troubles cardiovasculaires importants.

Effets indésirables chroniques

L'usage de substances psychédéliques est susceptible d'entraîner des effets indésirables au long cours. D'un point de vue psychiatrique, des personnes souffrant de trouble maniaco-dépressif ou bipolaire pourront faire une décompensation maniaque. Des épisodes psychotiques aigus (de plusieurs jours) ont également été décrits. Ces états psychotiques surviennent le plus souvent chez des personnes ayant des antécédents psychotiques ou ayant des antécédents familiaux. Néanmoins, des cas anecdotiques ont été décrits sans antécédents apparents. Ces états psychotiques hautement invalidants peuvent être résolus sous traitement antipsychotique dans la plupart des cas. La consommation peut aussi révéler des pathologies psychiatriques latentes chez des personnes prédisposées n'en ayant pas encore connaissance (schizophrénie, trouble bipolaire, etc.).

À la frontière du somatique et du psychiatrique, un effet indésirable chronique particulier a été décrit. Il s'agit du HPPD pour «*Hallucinogen Perception Persisting Disorder*» ou en français «trouble persistant des perceptions dû aux hallucinogènes». Comme son nom l'indique, ce trouble provoquerait une résurgence ou un flashback de certains effets visuels rencontrés au moment de la prise. Chez la plupart des sujets, ces effets peuvent être sporadiques, transitoires et non problématiques. Pour d'autres, ils pourraient être chroniques et invalidants. Certains facteurs pourraient favoriser la survenue de ce trouble, comme une polyconsommation de substances psychoactives, dont le cannabis, des troubles anxieux ou d'autres antécédents psychiatriques. La fréquence de ce trouble semble rare, mais certains auteurs suggèrent qu'il serait sous-diagnostiqué. Il serait plus fréquent suite à une consommation festive comparativement à une consommation en contexte clinique. Ce trouble, référencé dans le DSM-IV (manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux), peut être soulagé avec un traitement médicamenteux. Cependant, le mécanisme de ce trouble est encore aujourd'hui incertain.

Dans l'ensemble, il conviendra d'éviter l'usage de substances psychédéliques chez des personnes souffrant de troubles bipolaires ou de troubles psychotiques actuels, passés ou familiaux.

La polyconsommation de substances psychoactives est également déconseillée, bien que certaines synergies existent, celles-ci impliquent plus de risques.

Décès

Les psychédéliques classiques (LSD, champignons à psilocybine, DMT, mescaline, etc.) ne présentent pas de mécanismes de toxicité directe connue pouvant causer un décès, au contraire notamment de la kétamine, la MDMA, la 5-MeO-DMT, l'iboga et certains nouveaux produits de synthèse (NPS) qui peuvent présenter ce risque.

La dose létale estimée est très supérieure aux doses habituellement utilisées. Il existe quelques articles de presse sensationnalistes décrivant des décès imputés aux psychédéliques. Les articles scientifiques rigoureux sont peu nombreux, mais quelques cas de décès ont été décrits. Ces décès sont causés la plupart du temps par des accidents, une polyconsommation de substances ou des suicides qui ont parfois été rapportés.

Comme pour tout psychotrope (incluant l'alcool), il convient de ne pas prendre seul ces substances, d'éviter le risque de surdose et de ne pas s'adonner à des activités à risque d'accident (conduite automobile, natation, escalade, etc.)

IV. Usages thérapeutiques

Certaines personnes sont à la recherche d'effets thérapeutiques. De nombreuses publications scientifiques rendent compte d'effets positifs sur des troubles psychiques et peuvent inciter des individus à consommer des psychédéliques. Cependant, si les substances psychédéliques semblent apporter des résultats probants pour certaines indications, les études sont réalisées en contexte clinique, supervisé, avec une sélection des patients, une préparation, un accompagnement et un suivi après la prise. Les patients ne répondant pas aux critères de sélection sont exclus des essais cliniques et de nombreuses contre-indications sont respectées. Consommer des psychédéliques sans supervision, même dans un but de recherche thérapeutique, peut être dangereux.

V. Voies d'administration

Les substances psychédéliques peuvent avoir une ou plusieurs voies d'administration pouvant influencer les effets, leur rapidité et durée d'action, ainsi que les risques encourus. Il est essentiel de s'assurer que le dosage correspond à la méthode choisie et de veiller à respecter certaines notions d'hygiène et de réduction des risques.

Ingestion

Méthode privilégiée et souvent la moins risquée pour la majorité des psychédéliques et servant généralement de base aux dosages exprimés, elle est en revanche plus lente à faire effet que les autres méthodes. Il faut donc bien patienter si l'on songe à une nouvelle prise, même en l'absence d'effets, pour éviter tout risque de surdosage. Il est également recommandé d'espacer la prise de substances des repas (risque de vomissement, diminution des effets, troubles digestifs, etc.).

Certaines substances naturelles peuvent être directement mâchées (champignons à psilocybine, cactus à mescaline, graines de *Hawaiian baby woodrose*, etc.) bien qu'une préparation soit souvent recommandée pour améliorer le goût, la digestion ou maximiser les effets.

Les substances synthétiques sont généralement gobées sous la forme de gélules, de comprimés, de papier buvard ou enveloppées dans du papier à cigarette sous forme de parachutes, « paras ».

Des préparations peuvent également être bues (LSD « en goutte » ou dissous dans un liquide, ayahuasca, infusion de champignons, etc.).

Certaines molécules sont détruites lors de l'ingestion et nécessitent des préparations spécifiques pour être consommées (par exemple, l'ayahuasca contient des substances spécifiques (IMAO) destinées à éviter la dégradation de la DMT).

Sublinguale

Cette méthode, souvent utilisée pour la consommation de LSD, présente l'avantage d'une absorption rapide de la substance. Cependant, l'ingestion reste recommandée pour la majorité des substances, car la montée plus rapide engendrée par la prise sublinguale peut être déstabilisante.

Sniff

Administration des substances par voie nasale, généralement à l'aide d'une paille. La dose requise est souvent plus faible et les effets plus intenses, mais plus courts. Cette méthode est généralement utilisée pour les dissociatifs tels que la kétamine, et plus rarement pour d'autres substances psychédéliques.

Selon les substances, cette méthode peut être irritante et même douloureuse lors du contact avec les muqueuses et risque de provoquer des infections des voies respiratoires. Les grains de la substance et/ou la paille peuvent créer des microlésions dans le nez, propices à la transmission de virus potentiellement graves, tels que le virus de l'hépatite C, en cas de partage du matériel servant à consommer. Il convient donc de réduire la substance dans une poudre la plus fine possible et d'utiliser des pailles à usage unique ainsi que de bien se rincer le nez quelques minutes plus tard, par exemple avec du sérum physiologique.

La surface où sera disposé le produit devra être propre et si possible désinfectée, il est également recommandé de la nettoyer entre chaque usage pour éviter le mélange de substances.

Des associations de réduction des risques proposent gratuitement des pailles à usage unique.

Vaporisation

La substance est chauffée, sans contact direct avec une flamme, jusqu'à ce que le ou les principes actifs recherchés se transforment en gaz, qui sont alors inspirés. Cette technique d'inhalation sans combustion permet d'éviter le dégagement de fumée et donc de goudrons et composés nocifs (irritants, cancérigènes, etc.).

Différentes techniques existent : dans des pipes en verre, des chambres en céramique, dans des e-cigarettes ou sur du papier d'aluminium (chasser le dragon).

Un risque d'inflammation des voies respiratoires est possible. Il faut également prendre garde aux risques de brûlures avec le matériel.

Il s'agit de la méthode recommandée pour consommer certaines substances telles que la DMT ou le cannabis.

Combustion (fumé)

Proche de la vaporisation, mais cette fois avec un processus de combustion, généralement dans des cigarettes, joints ou pipes à eau (bangs). La combustion provoquée par la flamme peut réduire les effets et surtout dégager des substances plus toxiques que la vaporisation et donc beaucoup plus dangereuses pour les voies respiratoires.

Injection

L'injection de substances psychédéliques est assez marginale, mais elle est parfois utilisée pour la recherche scientifique. Cette méthode ne présente pas d'intérêt particulier pour la consommation récréative, mais présente plus de risques. Peu de ressources existent concernant les dosages.

Il convient dans ce cadre d'utiliser correctement du matériel d'injection stérile (seringues, etc.) et d'opérer dans les meilleures conditions d'hygiène possibles pour limiter les risques d'infection et d'avoir une bonne hygiène pour éviter tout risque d'infection ou de transmission de virus tels que le VIH ou le virus de l'hépatite C. L'utilisation de substances purifiées de tout contaminant est également primordiale.

Autres méthodes

D'autres voies d'administration sont parfois utilisées (par exemple la voie rectale), cependant elles restent peu documentées, aussi bien sur les dosages que sur les risques encourus.

VI. Durées d'action et dosage

Les substances psychédéliques, bien que reposant sur un mécanisme d'action similaire, présentent des durées d'action variables. La mescaline produit des effets pendant environ 12 heures, alors que la DMT vaporisée a une durée d'action inférieure à 15 minutes. Les différents temps d'action sont résumés dans le tableau à la fin du chapitre. Ensuite, une même substance peut avoir un temps d'action différent selon la voie d'administration. C'est par exemple le cas de la DMT qui a, comme dit plus haut, une durée d'action inférieure à 15 minutes lorsqu'elle est vaporisée ou d'environ 5 heures lorsqu'elle est ingérée avec un IMAO dans le breuvage ayahuasca. Lorsqu'une substance est ingérée, elle a généralement un temps d'action plus long que si elle est sniffée ou fumée.

Dosage

La dose est l'une des principales variables qui peuvent être maitrisées lors de la préparation d'une expérience psychédélique, et elle est probablement le facteur le plus important pour déterminer la puissance de l'expérience psychédélique. La concentration exacte de la ou des molécules actives dans une substance est presque impossible à connaître sans accès à un laboratoire équipé d'une chromatographie en phase liquide à haute performance (HPLC) couplée à la spectrométrie de masse. La plupart des gens ne peuvent alors deviner le dosage qu'en fonction des informations limitées acquises sur la substance, par exemple en lisant ce qui est écrit sur le paquet, ou en faisant confiance à ce que leurs revendeurs, dealers ou amis leur ont dit.

Avec le LSD, par exemple, vous ne pouvez jamais être sûr de la quantité exacte de LSD présente dans un buvard ni même s'il s'agit vraiment de LSD. La plupart des buvards de LSD contiennent une concentration entre 50 et 200 µg. Aujourd'hui, des buvards vendus comme du LSD peuvent contenir d'autres substances comme les DOx, 25I-NBOMe ou 1P-LSD. Le 25I-NBOMe est particulièrement dangereux et a causé plusieurs décès. Il est donc très important de recueillir le plus d'informations possible sur un buvard avant de le prendre.

Dans le cas des plantes ou des champignons, la concentration des molécules psychoactives peut varier considérablement selon les espèces, les spécimens, et même entre les récoltes en fonction des conditions climatiques et d'autres facteurs environnementaux. Savoir de quelle espèce on dispose permet de doser la prise correctement. Les champignons d'une même variété cultivés en intérieur ont tendance à avoir des concentrations

plus élevées que ceux cueillis dans la nature, et la puissance peut varier considérablement d'un lot à l'autre et d'une partie du champignon à l'autre (les chapeaux et les pieds ont des concentrations différentes par exemple). En raison de ces variations naturelles, hacher ou broyer des champignons secs en poudre peut aider à réduire le risque d'en prendre trop de manière inattendue.

Pour certaines molécules comme le 2C-B, une balance précise au milligramme est indispensable. Avec une balance précise au centigramme, si on pèse 0,01 g, en fin de compte il peut y avoir entre 5 mg et 15 mg (+ erreurs de tare éventuelle) donc du simple au triple ! Il est aussi fortement recommandé de bien nettoyer votre balance avant et après chaque usage pour éviter des erreurs de mesure ainsi que le mélange des produits, et de vérifier l'étalonnage de la balance régulièrement (selon le manuel de la balance). Il conviendra également de bien penser à peser l'ensemble de vos prises en amont de l'expérience pour éviter toute erreur de mesure.

Les tableaux suivants montrent les dosages approximatifs des substances psychédéliques et, selon les voies d'administration les plus courantes, la durée de leur effet ainsi que le temps nécessaire pour une disparition des effets. Étant donné que les concentrations peuvent varier considérablement entre les substances, il est toujours recommandé de prendre la dose la plus faible perceptible ou la dose «seuil» avant d'en prendre plus et de ne pas en reprendre tant que l'on n'a pas atteint le pic d'action de la substance, au risque d'un surdosage retardé. Pour éviter d'éventuelles réactions allergiques ou la prise de substances non désirées, il est recommandé de prendre deux doses «seuil» à une semaine d'intervalle. Il existe bien sûr un grand nombre d'autres psychédéliques et de nouveaux produits de synthèse (NPS) sur le marché. Les doses ne sont pas toujours bien connues pour ces derniers et des précautions supplémentaires doivent être prises lorsque vous essayez une substance pour la première fois. Si le poids et le sexe de la personne peuvent faire varier les effets, d'autres facteurs tels que la tolérance et/ou l'expérience précédente peuvent aussi jouer un rôle important. Les doses fortes et très fortes indiquées dans le tableau ci-dessus s'adressent à des personnes expérimentées et risquent de provoquer des expériences difficiles à gérer, traumatisantes ou effrayantes, même pour les psychonautes avancés. Si votre produit a été correctement dosé, mais qu'aucun effet n'apparaît au bout des temps indiqués, il faut d'abord remettre en question la substance. Il est toujours conseillé de patienter encore 1 à 2 heures après la prise avant de penser à éventuellement en reprendre. Le temps d'action peut varier entre autres selon le niveau de fatigue, le dernier repas et le délai depuis celui-ci, les prédispositions individuelles, etc.

Dosage

Substance	Champignons *P. Cubensis**	LSD	Mescaline *(synth.)***	DMT	2C-B	Kétamine	MDMA
Prise	Oral	Oral	Oral	Vaporisé	Oral	Sniff	Oral
Seuil	0,25 -0,5g	15 ug	50mg	2 mg	5 mg	5 mg	25 mg
Léger	0,5 – 1g	25 - 75 ug	100 - 200 mg	10 - 20 mg	10 - 15 mg	10 - 30 mg	45 - 75 mg
Commun	1 – 2,5g	75 - 150 ug	200 - 400mg	20 - 40 mg	15 - 25 mg	30 - 75 mg	75 - 140 mg
Fort	2,5 – 5g	150 - 300 ug	400 - 800 mg	40 - 60 mg	25 - 45 mg	75-150 mg	140 - 180 mg
Très fort	5g +	300 ug +	800 mg +	60 mg +	45 mg +	150 mg +	180 mg +

Durée des effets

Substance	Champignons *P. Cubensis**	LSD	Mescaline *(synth.)***	DMT	2C-B	Kétamine	MDMA
Total	4 - 7 heures	6 - 11 heures	8 - 14 heures	5 - 20 minutes	5 - 8 heures	1 - 1,5 heures	3 - 6 heures
Début	15 - 60 minutes	20 - 60 minutes	45 - 90 minutes	20 - 40 secondes	20 - 40 minutes	2 - 5 minutes	30 - 60 minutes
Montée	15 - 30 minutes	15 - 30 minutes	60 - 120 minutes	1 - 3 minutes	40 - 60 minutes	5 - 10 minutes	15 - 30 minutes
Plateau	2 - 4 heures	3 - 6 heures	4 - 6 heures	2 - 8 minutes	2 - 3 heures	30 - 60 minutes	1,5 - 2,5 heures
Descente	1 - 3 heures	3 - 5 heures	2 - 3 heures	1 - 6 minutes	1,5 - 3 heures	3 - 6 heures	1 - 1,5 heures
Rémanence des effets	0 - 6 heures	2 - 5 heures	6 - 36 heures	10 - 60 minutes	2 - 4 heures	2 - 12 heures	12 - 48 heures

** Il existe de nombreuses espèces de champignons et les dosages peuvent grandement différer d'une espèce à l'autre (*P. semilanceata, P. azurescens*…) ou s'il s'agit de sclérotes (truffes)*

*** La mescaline synthétique est rare et ce sont souvent d'autres substances avec des dosages différents qui sont vendus comme tels, faites tester vos produits.*

VII. Contre-indications et interactions

Au sein des essais cliniques menés dans certains hôpitaux, plusieurs pathologies, notamment des troubles psychiatriques, sont contre-indiquées. Par exemple : les troubles psychotiques comme la schizophrénie ainsi que les troubles bipolaires. Le risque de survenue d'un épisode psychotique est majoré chez des personnes présentant ces troubles. De plus, les substances psychédéliques provoquent des effets cardiovasculaires. Ainsi les individus présentant certains troubles cardiovasculaires sont également exclus des études. Même si les psychédéliques sont généralement très sûrs et peu toxiques lorsqu'ils sont pris seuls, il existe des risques quand ils sont mélangés avec d'autres substances. Le plus important est celui du syndrome sérotoninergique, qui peut survenir lors de la prise de substances sérotoninergiques pouvant entraîner un excès de sérotonine dans le système nerveux central et qui peut être potentiellement mortel.

Les symptômes du syndrome sérotoninergique incluent notamment une pression artérielle élevée, une fréquence cardiaque rapide, une température corporelle élevée, des tremblements, de la transpiration, des pupilles dilatées et de la diarrhée. Cela peut être confondu avec les effets normaux de la substance, en particulier des stimulants tels que la MDMA. Pour cette raison, il n'est pas recommandé de consommer des psychédéliques si l'on prend déjà des inhibiteurs sélectifs de la recapture de la sérotonine (ISRS), des inhibiteurs de la recapture de la sérotonine noradrénaline (IRSN), des inhibiteurs de monoamine oxydase (IMAO), ou des antidépresseurs tricycliques (TCA). Il est toujours recommandé de rechercher les informations appropriées si vous prenez un médicament avant de consommer une substance psychédélique.

Médicaments

Certains médicaments, notamment des antibiotiques, des médicaments pour la sphère cardiovasculaire et certains antirétroviraux peuvent empêcher le métabolisme (c.-à-d. la biotransformation) de certaines substances et vont donc augmenter leur durée d'action et leurs effets indésirables potentiels.

Tramadol

Le tramadol est un antalgique opioïde synthétique, utilisé pour traiter la douleur modérée. Comparé à d'autres antalgiques, le tramadol agit à la fois comme un agent de libération de la sérotonine, et comme un inhibiteur de

la recapture de la sérotonine. Son association avec des psychédéliques peut être dangereuse, voire mortelle. Le risque de convulsions et de syndrome sérotoninergique est encore plus élevé si le tramadol est pris avec des amphétamines, de la MDMA ou d'autres stimulants tels que la cocaïne. Combiné à des opioïdes, des benzodiazépines, de la kétamine ou de l'alcool il y a des risques de dépression respiratoire, de coma ou de décès.

Lithium

Le lithium est utilisé en médecine comme médicament (TERALITHE®) dans le traitement des troubles bipolaires. C'est un régulateur de l'humeur ou normothymique. La prise chronique de lithium provoquerait dans certains cas une augmentation de la réponse au LSD. Sur des forums internet, des psychonautes mentionnent des cas d'épilepsie suite à une consommation conjointe de ces substances. Les effets indésirables connus du lithium présentent d'ailleurs des risques de tremblements et des états convulsifs. De plus, il existerait un risque de syndrome sérotoninergique en associant lithium et substances psychédéliques. Les sujets traités par du lithium sont exclus de la plupart des essais cliniques portant sur les psychédéliques. Premièrement en raison des interactions citées ci-dessus et ensuite en raison du risque de développer une phase maniaque chez des sujets bipolaires. L'usage de substances psychédéliques est donc contre-indiqué chez des personnes souffrant d'un trouble bipolaire ainsi que celles traitées par du lithium.

Alcool

L'alcool est un dépresseur du système nerveux central. La consommation de stimulants comme la MDMA diminue les effets dépresseurs de l'alcool, mais leurs toxicités sur le foie demeurent et même se cumulent. Certaines personnes pourront donc être tentées de boire plus d'alcool. Cependant, les effets de l'alcool risquent d'être ressentis fortement lorsque ceux du stimulant s'estomperont.

Il est donc déconseillé de consommer une substance stimulante et sédative en même temps. Il est aussi fortement déconseillé de boire de l'alcool avec de la kétamine.

La kétamine est un anesthésique dissociatif et un sédatif. Le mélange de la kétamine avec l'alcool peut donc entraîner une forte somnolence, de la confusion, une perte de coordination, une respiration ralentie, des vomissements, des convulsions voire même un coma.

À part de possibles nausées, il n'y a pas d'interaction particulièrement défavorable connue avec le LSD ou la psilocybine. Néanmoins, les effets subjectifs de l'alcool sont très souvent bloqués ou atténués après une prise de LSD ou de psilocybine, ce qui augmente les risques associés à l'alcool lui-même.

Cannabis

Le cannabis a des effets multiples, il est capable d'agir comme un stimulant, un hallucinogène, un sédatif ou un dépresseur. Il peut donc avoir une synergie étonnamment forte et quelque peu imprévisible avec les psychédéliques.

Attention notamment à la consommation de cannabis pour « détendre » une personne qui manifesterait de l'anxiété sous psychédéliques : le cannabis n'est pas anxiolytique et - surtout chez des personnes peu habituées - ses effets peuvent augmenter la confusion, l'anxiété et déclencher de véritables « *bad trips* ».

Changa

Ces débris végétaux à fumer peuvent être fabriqués de différentes façons, mais ils contiennent toujours un mélange de DMT et d'IMAO. Ces derniers entraînant de très nombreuses interactions, dont certaines peuvent s'avérer vraiment dangereuses, renseignez-vous sur la composition exacte du produit et sur ses interactions. En l'absence d'information sur son contenu, si vous consommez de la Changa, évitez de consommer d'autres produits à côté.

Autres interactions

Voici sur les pages suivantes un tableau des interactions entre les substances les plus utilisées, adapté et traduit depuis celui de Tripsit et de l'association de réduction des risques polonaise SIN. Tripsit est un site web, open source, d'information et de réduction des risques qui contient de nombreuses informations précieuses sur la consommation de substances psychoactives. Ils ont également une fonction de chat web pour les questions et les discussions (en anglais). En cas de doute ou pour d'autres interactions, visitez leur site internet : https://tripsit.me/.

Psychédéliques	LSD	Champignons	DMT	Mescaline	DOx	NBOMe	2C-x	2C-T-x	5-MeO-xxT	Cannabis	Kétamine	MXE	DXM
LSD		⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	!	⬆	⬆	⬆
Champignons	⬆		⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	!	⬆	⬆	⬆
DMT	⬆	⬆		⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	!	⬆	⬆	⬆
Mescaline	⬆	⬆	⬆		!	!	!	!	!	!	⬆	⬆	⬆
DOx	⬆	⬆	⬆	!		!	!	!	!	!	⬆	!	ϟ
NBOMe	⬆	⬆	⬆	!	!		!	!	!	!	⬆	!	ϟ
2C-x	⬆	⬆	⬆	!	!	!		!	!	!	⬆	⬆	⬆
2C-T-x	⬆	⬆	⬆	!	!	!	!		!	!	⬆	!	ϟ
5-MeO-xxT	⬆	⬆	⬆	!	!	!	!	!		!	⬆	⬆	ϟ
Cannabis	!	!	!	!	!	!	!	!	!		⬆	⬆	⬆
Kétamine	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆		⬆	=
MXE	⬆	⬆	⬆	⬆	!	!	⬆	!	⬆	⬆	⬆		=
DXM	⬆	⬆	⬆	⬆	ϟ	ϟ	⬆	ϟ	ϟ	⬆	=	=	
Protoxyde d'azote	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆	⬆
Amphétamines	!	!	!	!	ϟ	ϟ	!	ϟ	ϟ	!	!	!	ϟ
MDMA	⬆	⬆	⬆	⬆	!	!	⬆	!	!	⬆	⬆	!	✕
Cocaïne	!	!	!	!	ϟ	ϟ	!	ϟ	ϟ	!	!	!	ϟ
a-PVP	!	!	!	ϟ	ϟ	✕	ϟ	ϟ	ϟ	!	ϟ	ϟ	ϟ
3-MMC	⬆	⬆	⬆	ϟ	ϟ	ϟ	ϟ	✕	ϟ	⬆	ϟ	ϟ	✕
Caféïne	=	=	=	=	!	!	=	=	=	=	=	=	=
Alcool	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬆	✕	✕	✕
GHB-GBL	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬆	✕	✕	✕
Opiacés	=	=	=	=	=	=	=	=	=	⬆	✕	✕	✕
Tramadol	ϟ	ϟ	ϟ	ϟ	ϟ	ϟ	ϟ	ϟ	ϟ	⬆	✕	✕	✕
Benzodiazépines	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	!	!	!
IMAO	⬇	⬆	⬆	!	!	!	!	!	✕	⬆	!	ϟ	✕
ISRS	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	⬇	=	=	!	✕

⬆	=	⬇
Peu de risques et amplification	Peu de risques sans amplification	Peu de risques, mais contrecarrant

	Protoxyde d'azote	Amphétamines	MDMA	Cocaïne	a-PVP	3-MMC	Caféïne	Alcool	GHB/GBL	Opiacés	Tramadol	Benzodiazépines	IMAO	ISRS
LSD	⇧	!	⇧	!	!	⇧	=	⇩	⇩	=	ϟ	⇩	⇩	⇩
Champignons	⇧	!	⇧	!	!	⇧	=	⇩	⇩	=	ϟ	⇩	⇧	⇩
DMT	⇧	!	⇧	!	!	⇧	=	⇩	⇩	=	ϟ	⇩	⇧	⇩
Mescaline	⇧	!	⇧	!	ϟ	ϟ	=	⇩	⇩	=	ϟ	⇩	!	⇩
DOx	⇧	ϟ	!	ϟ	ϟ	ϟ	!	⇩	⇩	=	ϟ	⇩	!	⇩
NBOMe	⇧	ϟ	!	ϟ	✕	ϟ	!	⇩	⇩	=	ϟ	⇩	!	⇩
2C-x	⇧	!	⇧	!	ϟ	ϟ	=	⇩	⇩	=	ϟ	⇩	!	⇩
2C-T-x	⇧	ϟ	!	ϟ	ϟ	✕	=	⇩	⇩	=	ϟ	⇩	!	⇩
5-MeO-xxT	⇧	ϟ	!	ϟ	ϟ	ϟ	=	⇩	⇩	=	ϟ	⇩	✕	⇩
Cannabis	⇧	!	⇧	!	!	⇧	=	⇧	⇧	⇧	⇧	⇩	⇧	=
Kétamine	⇧	!	⇧	!	ϟ	ϟ	=	✕	✕	✕	✕	!	!	=
MXE	⇧	!	!	!	ϟ	ϟ	=	✕	✕	✕	✕	!	ϟ	!
DXM	⇧	ϟ	✕	ϟ	ϟ	✕	=	✕	✕	✕	✕	!	✕	✕
Protoxyde d'azote		⇧	⇧	⇧	⇧	⇧	=	!	!	!	!	⇩	=	=
Amphétamines	⇧		⇧	!	✕	!	!	!	!	!	✕	⇩	✕	=
MDMA	⇧	⇧		!	!	!	!	!	!	=	✕	⇩	✕	⇩
Cocaïne	⇧	!	!		ϟ	!	!	ϟ	!	✕	✕	⇩	✕	=
a-PVP	⇧	✕	!	ϟ		ϟ	!	!	ϟ	ϟ	✕	⇩	✕	=
3-MMC	⇧	!	!	!	ϟ		!	!	!	ϟ	✕	⇩	✕	⇩
Caféïne	=	!	!	!	!	!		=	=	=	=	⇩	=	=
Alcool	!	!	!	ϟ	!	!	=		✕	✕	✕	✕	ϟ	!
GHB-GBL	!	!	!	!	ϟ	!	=	✕		✕	✕	✕	⇧	=
Opiacés	!	!	=	✕	ϟ	ϟ	=	✕	✕		✕	✕	!	=
Tramadol	!	✕	✕	✕	✕	✕	=	✕	✕	✕		✕	✕	✕
Benzodiazépines	⇩	⇩	⇩	⇩	⇩	⇩	⇩	✕	✕	✕	✕		⇧	=
IMAO	=	✕	✕	✕	✕	✕	=	ϟ	⇧	!	✕	⇧		✕
ISRS	=	=	⇩	=	=	⇩	=	!	=	=	✕	=	✕	

!	ϟ	✕
Attention	Risqué	Risques pour la santé voire de décès

VIII. Microdosage

Le microdosage (« *microdosing* » en anglais) gagne récemment beaucoup en popularité. Il consiste à consommer des psychédéliques à des doses infimes de telle sorte que les effets ne soient pas perçus.

De nombreuses vertus lui sont attribuées (amélioration de l'humeur, plus d'énergie, créativité accrue, neurogenèse, etc.), mais les résultats des différentes études scientifiques sur ce sujet sont pour l'instant contradictoires. Ces effets ne sont donc pas scientifiquement avérés et pourraient être le résultat d'un simple effet placebo. De plus, nous ne connaissons pas encore les effets à long terme de ces pratiques. Certaines études supposent également qu'un usage chronique du microdosage pourrait, par l'activation des récepteurs 5-HT_{2B}, être risqué pour le cœur.

Le microdosage repose généralement sur du LSD ou des champignons à psilocybine avec une dose correspondant à environ 1/10 d'une dose moyenne. D'autres substances psychédéliques sont parfois utilisées, mais cela reste marginal. La prise suivra de préférence un rythme régulier sans pour autant être quotidienne afin d'éviter la création d'une tolérance à la molécule.

Une technique pour diviser efficacement une dose, notamment de LSD, est la dilution volumétrique qui consiste à mettre une dose dans un liquide (eau minérale, alcool) et de diviser ce liquide en fractions souhaitées. Cette démarche est importante notamment pour les buvards, car le produit peut être mal imprégné sur le carton et la découpe ne sera pas exacte.

Deux protocoles sont aujourd'hui principalement connus : le premier, établi par le psychologue James Fadiman, consiste en une prise tous les trois jours, le second, du mycologue et entrepreneur Paul Stamets, combine la psilocybine à d'autres substances (hydne hérisson et vitamine B3) durant cinq jours de prise, suivis de deux jours de pause avec des dosages légèrement plus légers que le protocole de Fadiman.

La dose du microdosage étant proche de la dose perceptible, il convient d'être extrêmement vigilant suite à la prise car le microdosage pourra altérer la perception. Il faudra donc éviter de le pratiquer avant la conduite d'un véhicule ou d'un engin, ou toute activité potentiellement dangereuse.

Il est également important de rappeler que la consommation de substances psychédéliques, même à des doses non perceptibles comme ici dans le cas du microdosage, reste dans tous les cas un délit en France.

IX. Nouveaux produits de synthèse

Les Nouveaux Produits de Synthèse (NPS) regroupent les substances psychoactives dont l'usage est récent, avec peu de recul sur leur consommation humaine et donc peu de connaissances sur leurs risques et dosage.

Parmi ces NPS, les «*Research Chemicals*» (RC) sont des substances synthétiques dont la structure moléculaire et les effets sont proches de substances réglementées.

Ces substances sont souvent vendues sur le marché gris, profitant du flou juridique qui les entoure pour les commercialiser. Le prix de ces substances étant généralement plus faible que celui des molécules illégales et leur accès plus simple grâce à leur légalité, il n'est pas rare que certains vendeurs proposent ces NPS en les faisant passer pour d'autres substances. La différence pourra selon les cas être difficilement perceptible par un non-initié et même parfois indécelable.

Par exemple, un carton de LSD peut abriter du 25I-NBOMe, une phénéthylamine proche des 2C-x, mais beaucoup plus puissante et dangereuse ou bien du lcP-LSD dont les effets sont sensiblement identiques à ceux du LSD. La kétamine est également souvent substituée par d'autres dissociatifs.

Du fait du manque de recul sur l'usage de ces substances, il est difficile de connaître leur impact sur la santé des psychonautes sur le long terme et le résultat peut parfois être dramatique (le 25I-NBOMe a par exemple été lié à de nombreux accidents et peut être fatal à forte dose). Il est donc indispensable de faire tester ses produits avant consommation pour éviter toute surprise et, en cas de consommation volontaire, de se renseigner au maximum sur la molécule et ses risques.

Des centaines de ces molécules sont aujourd'hui en circulation. Beaucoup d'entre elles, issues des travaux du chimiste américain Alexander Shulgin, peuvent être retrouvées dans ses livres PiHKAL et TiHKAL fournissant des informations précieuses aux personnes souhaitant les expérimenter.

De nombreux NPS sont progressivement classés comme stupéfiants par différents pays, mais des laboratoires continuent de dériver des molécules psychédéliques pour en fournir un équivalent légal. Leur origine est bien souvent inconnue et leur consommation est potentiellement dangereuse.

Voici une liste non exhaustive de NPS psychédéliques couramment rencontrés :

- Lysergamides : lP-LSD, ALD-52, AL-LAD …
- Tryptamines : 4-AcO-DMT, 5-MEO-DMT, 5-HO-DMT, MET …
- Phénéthylamines : Famille 2C-x (2C-B, 2C-P, 2C-T-7…), 25I-NBOMe, DOC, DOB, TMA-2 …

Outre les substances psychédéliques, des NPS peuvent exister pour l'ensemble des substances psychoactives (Stimulants, Cannabinoïdes, etc.). Nous retrouverons notamment selon leurs effets :

- Dissociatifs : 2-FDCK, MXP …
- Empathogènes : 6-APB, 5-MAPB, 3-MMC, 4-MMC …

«Explorations» par McPrine

Autour de l'expérience

Suis-je vraiment prêt ?

« J'ai regardé les rideaux de la pièce et ils se sont transformés en un or vaporeux. La pièce entière s'est remplie d'or, comme sous l'effet d'un soleil puissant. Les murs se sont transformés en or, la couverture du lit était en or, mon corps tout entier devenait de l'or, de l'or liquide, scintillant, chaud. J'ÉTAIS DE L'OR. C'était la sensation la plus agréable que j'avais jamais éprouvée, comme un orgasme.»

Anaïs Nin

I. « Set and setting »

Les substances psychédéliques peuvent avoir des effets variés et imprévisibles. La sensorialité, l'émotivité, et les fonctions cognitives sont modifiées, ce qui produit notamment une sensibilité forte au contexte environnant. Ainsi, la subjectivité de l'expérience vécue peut être fortement impactée par ce qui se passe autour. Une musique, des personnes, des paroles, des gestes, etc. sont autant d'éléments qui agissent sur l'expérience. En anglais, ce contexte de prise et son influence sont dénommés le « *setting* ».

Ce « *setting* » fait aussi référence à l'environnement dans lequel la personne se trouve, les meubles, les couleurs, matériels, images, intérieur, extérieur, etc. Un environnement accueillant et familier est normalement recommandé alors qu'un environnement bruyant, étrange, ou une ambiance non adéquate sont généralement déconseillés.

Les états mentaux sont parfois fluctuants ; au cours de l'expérience, des personnes peuvent vivre des moments d'angoisse, de peur, de tristesse, puis connaître quelques instants après un état de bien-être, de sérénité, de profonde paix intérieure. Ces changements d'état peuvent être influencés par le « setting ».

Il y a un autre élément essentiel qui agit sur l'expérience, c'est la personne elle-même. Il y a notamment la connaissance du produit consommé et les expériences passées qui peuvent la placer dans un état de confiance ou de méfiance.

Il y a également l'état de santé : si la personne est atteinte d'un trouble psychiatrique par exemple. Mais, de manière plus frappante avec les psychédéliques, l'état mental et psychologique prend une place importante comparativement à d'autres substances psychoactives. Par exemple, la substance peut exacerber les états mentaux d'une personne se sentant anxieuse ou triste. Des états personnels plus courants comme la fatigue ou l'humeur du moment peuvent également affecter l'expérience.

Inversement, il sera possible d'orienter l'expérience dans une direction souhaitée avec une préparation avant la prise ou la recherche d'une intention tout en prenant soin de choisir le moment opportun pour l'effectuer. Ces dispositions mentales sont dénommées le «*set*» en anglais.

Le «*set and setting*» est donc une formule anglaise, que l'on pourrait traduire par «dispositions mentales et contextuelles», qui permet de résumer l'influence de nombreux facteurs sur l'expérience psychédélique. Le «*set and setting*» influence de nombreux effets psychédéliques et l'aspect positif ou négatif de l'expérience. Un bon «*set and setting*» peut permettre de vivre une expérience positive, tandis qu'un mauvais «*set and setting*» risque de provoquer des expériences négatives pouvant avoir un impact fort et parfois à long terme sur la santé mentale. Le «*set and setting*» est donc un aspect fondamental de la réduction des risques, qui va passer par une préparation individuelle et un soin apporté au contexte de prise.

Que ce soit dans un but festif, introspectif, de découverte, de voyage ou thérapeutique, les motivations pour consommer une substance psychédélique sont variées. Cependant, il est souvent judicieux et conseillé de préparer son voyage. Imaginez l'ascension d'un sommet montagneux. La plupart des randonneurs affirmeront certainement que l'ascension était fabuleuse. Néanmoins, elle peut être désastreuse si vous n'avez pas prévu les bons habits, si vous partez à la mauvaise saison, sans eau et si vous ne connaissez pas du tout la route. Ne pas être préparé, que ce soit pour une ascension ou pour la consommation d'un psychédélique, augmente les risques de vivre une expérience difficile ou parfois traumatisante. Alors, ne négligez pas le «*set and setting*» qui est un facteur essentiel pour que l'expérience se passe au mieux.

II. Connaître les produits

Savoir quel produit est consommé est essentiel. Cela permet de définir la dose, de prévoir certains effets, dont les potentiels effets indésirables et leur durée.

Il peut exister des risques de confusion entre les produits dont certains revendeurs tirent profit. Pour les psychédéliques, cela concerne principalement les Nouveaux Produits de Synthèse (NPS). Ces nouvelles substances échappent parfois à la législation sur les stupéfiants. Elles ressemblent, par leur structure chimique et leurs effets, à des substances psychoactives plus connues, classées comme stupéfiants (cf. chapitre « Nouveaux produits de synthèse »).

Des NPS sont parfois vendus comme étant de la mescaline, alors appelée « mescaline synthétique », ou du LSD.

Depuis les années 1990, Médecins du Monde et d'autres acteurs de la réduction des risques de la scène techno ont développé des techniques pour identifier les produits consommés.

Aujourd'hui, la Chromatographie sur Couche Mince (ou CCM) et la spectrométrie infrarouge sont les dispositifs d'analyse les plus déployés sur le réseau national. Ces dispositifs d'analyse permettent de détecter les différentes substances psychoactives présentes au sein d'un produit. Le résultat est qualitatif et non quantitatif. C'est-à-dire que le nom des différentes molécules retrouvées pourra être donné, mais pas leur quantité.

De plus, en cas de produit aux effets inhabituels ou dangereux, les intervenants en réduction des risques peuvent solliciter l'Observatoire français des drogues et tendances addictives (OFDT) pour faire analyser des échantillons de façon très précise (résultats quantitatifs, mais souvent plus longs à obtenir). Ce dispositif est souvent utilisé pour les stupéfiants non psychédéliques, mais peut tout de même être sollicité pour les psychédéliques.

Il est également possible pour les particuliers d'utiliser des réactifs colorimétriques qui sont disponibles sur internet. Les plus répandus sont les réactifs de Froehde, Liebermann, Mandelin, Marquis, Mecke, Robadope, Scott, Simon et Zimmermann, chacun étant dédié à des substances spécifiques et pouvant être croisés pour plus de sureté. Ces tests rapides ne sont pas utilisés par les associations de réduction des risques, car ils ne permettent pas de distinguer la présence d'autres molécules, mais seulement de révéler le constituant majoritaire du produit (même si de

faux positifs et faux négatifs sont possibles). Cela permettra par exemple de définir si une substance présentée comme du LSD contient du LSD, du DOC, du 25i-NBOMe, etc.

Certains êtres vivants produisent des composés psychédéliques. En France, c'est notamment le cas du *Psilocybe semilanceata*, un champignon à psilocybine.

Prélever et consommer des champignons ou plantes sauvages comporte des risques particuliers. Les erreurs d'identification sont courantes et des confusions avec des espèces toxiques, voire mortelles, sont possibles. Les critères permettant de distinguer des espèces semblables sont souvent difficiles à observer pour les non-spécialistes. Par ailleurs, la concentration en principes actifs dépend beaucoup des conditions de croissance, la rendant donc impossible à déterminer facilement. La dose de substances psychotropes consommée peut ainsi varier énormément selon les spécimens, les récoltes et les lieux. Cela peut faire varier l'intensité des effets recherchés ou indésirables.

Des produits polluants externes peuvent s'accumuler dans les plantes et les champignons et présenter un risque pour la santé à long terme (métaux lourds, radioactivité, etc.) ; les êtres vivants près du sol peuvent également être porteurs de maladies transmises par des animaux, notamment l'échinococcose et la douve du foie. De plus, certaines de ces espèces bénéficient de statuts de protection locaux, nationaux ou internationaux et leur prélèvement enfreint des lois de protection, en plus de potentiellement participer à la mise en danger d'espèces rares. Il convient de ce fait d'être renseigné et très prudent avant de consommer des psychotropes issus de récolte sauvage. Enfin, certaines espèces sont classées sur la liste des stupéfiants et il est donc interdit de les ramasser.

III. Assistance en situation de crise

La réduction des risques lors d'une expérience psychédélique difficile implique de prendre en compte non seulement les effets physiques de la substance prise, mais également les dimensions psychologiques, sociales, émotionnelles et possiblement spirituelles de l'expérience. Pour cette raison, une façon d'éviter un «*bad trip*» ou des comportements dangereux est d'avoir un «*trip sitter*» bien informé. Un «*trip sitter*» serait idéalement un ami de confiance qui connaît bien la personne ou un professionnel qui a de l'expérience avec les psychédéliques, avec une présence empathique et calme, et qui n'est sous l'influence d'aucune substance lui-même. Le «*trip sitter*» permet à l'individu de se sentir à l'aise et en sécurité dans son environnement. Il peut agir comme un «contrôle de la réalité» si la personne en a le besoin.

L'intervention ou l'assistance en situation de crise peut être divisée en trois principes différents orientés vers la transformation d'une expérience désagréable, inconfortable, voire terrifiante, en une expérience positive et détendue dans laquelle la personne se sent en sécurité et en contrôle.

1. Évaluer la sécurité physique de la personne et collecter des informations

La première étape, primordiale dans une situation de crise est de s'assurer de l'intégrité physique de la personne.

Si l'intégrité physique de la personne est en danger ou en cas de perte de conscience (pas de réaction aux stimuli), on appelle directement les secours (tél. 112). Si la personne respire, il faut l'allonger sur le côté, défaire tout ce qui peut gêner la respiration (col, ceinture…). En attendant, il faut essayer d'appeler la personne par son prénom en lui demandant d'ouvrir les yeux et lui demander de serrer la main pour l'aider à rester consciente.

Quand les secours arrivent, pour évaluer la situation de crise, il faut essayer de savoir quelle substance la personne a consommée, la dose et l'heure de prise et également si elle a été combinée avec d'autres psychotropes, des traitements ou de l'alcool.

Il convient de noter que dans le cas de l'ayahuasca, la présence des inhibiteurs de la monoamine-oxydase (IMAO) peut entraîner un syndrome sérotoninergique sévère. Des précautions supplémentaires doivent donc être prises pour cette substance.

2. Offrir un endroit sûr et confortable

Un espace de soins détendu et calme doit être fourni pour la personne en crise. C'est ce qu'on appelle un « safe space ». Il implique un espace confortable où le son est contrôlé, où il y a une température agréable ou de la ventilation si nécessaire et où l'intimité est préservée des intrusions extérieures. Les besoins de base de la personne en crise doivent être satisfaits d'abord, tels que le confort physique, l'hydratation, la nutrition et le contrôle de la température corporelle, ainsi que l'accès aux toilettes. L'environnement doit être conçu en gardant à l'esprit les changements de perception et la désorientation qui parfois surviennent au cours d'une expérience psychédélique.

3. Facilitation

L'idéal est de fournir une présence calme, empathique et confiante. Il est possible d'inviter l'individu à parler de l'expérience, mais en évitant de lui dire quoi faire. Il conviendra de s'exprimer avec des phrases simples, de respecter ses besoins émotionnels, de le rassurer si besoin et de ne pas trop lui parler pour éviter de rendre les choses plus confuses.

La musique a souvent un impact énorme sur l'état psychologique d'une personne lors d'une expérience psychédélique. Ses préférences musicales et sonores doivent donc être respectées et prises en compte.

S'asseoir tranquillement avec la personne, faire une courte promenade avec elle et, le cas échéant, avoir des contacts physiques, avec l'accord de la personne, tels que des câlins ou tenir la main, etc. sont des moyens puissants de réconforter quelqu'un qui vit une expérience mauvaise ou effrayante.

Il faudra également veiller à ne pas surinterpréter les besoins de la personne en faisant passer sa propre envie de réconforter avant le besoin réel de la personne en crise.

Tant que la personne n'est pas rétablie, il conviendra de veiller sur elle.

IV. Retraites psychédéliques

Face à un engouement croissant pour les substances psychédéliques, certaines personnes souhaitent en consommer tout en étant encadrées par des spécialistes. Les motivations sont plurielles et peuvent concerner un désir de soin, de développement personnel ou spirituel, voire de simple curiosité. De prime abord, il semblerait qu'être encadré permette de réduire les risques, et c'est le plus souvent le cas. Néanmoins, d'autres risques sont susceptibles de survenir et nous souhaitons en exposer quelques-uns ici.

En France, la consommation de psychédéliques est prohibée, cependant certains séjours s'organisent clandestinement. Le fait que ces séjours soient secrets, à l'abri des regards extérieurs, et qu'ils s'organisent en petit comité, peut favoriser un sentiment d'appartenance au groupe, développer un système de croyances et éventuellement conduire à des dérives sectaires. Il peut arriver que les organisateurs (dont l'éthique est variable) souhaitent entretenir un rapport de dépendance avec des formes d'emprise psychologique.

De plus, une quête perpétuelle de mieux-être et une dépendance psychologique à ces séjours peuvent se mettre en place.

Dans certains pays, la consommation de psychédéliques est tolérée ou légale. Les modes d'encadrement sont multiples, cela peut se faire au sein d'essais cliniques, auprès de thérapeutes diplômés, auprès de tradipraticiens, au sein de centres, dans un contexte religieux, etc. Étant donné que les conditions sont très variables, il serait ici trop long de lister les risques inhérents à chaque pratique. Dans l'ensemble, la consommation de psychédéliques sous la supervision de spécialistes nécessite une relative confiance permettant un sentiment de sécurité. Il est important de garder à l'esprit que les effets des psychédéliques peuvent induire une grande suggestibilité, c'est-à-dire une plus grande sensibilité aux influences extérieures. De plus, l'état modifié de conscience place l'individu dans un éventuel état de vulnérabilité. Cela peut conduire à des formes d'abus chez des personnes encadrantes mal intentionnées. Même s'ils sont rares, certains cas de négligences, d'abus de pouvoir, d'abus sexuels ou de violences ont été décrits.

Pour des bénéfices lucratifs ou suite à des révélations personnelles, certaines personnes proposent l'encadrement de prises de psychédéliques tout en disposant d'une faible connaissance et d'un manque de pratique. Ce type d'encadrement peut être dangereux.

Si la participation à un séjour psychédélique est bien un choix délibéré et conscient, voici quelques conseils :

- Prendre son temps pour s'informer au maximum sur le lieu et sur les personnes encadrantes
- S'informer sur la législation et la sécurité du pays et de la région dans lesquels le séjour a lieu
- Discuter avec des personnes ayant déjà participé à ce séjour ou à des séjours similaires
- Avertir ses proches
- Respecter la culture d'accueil, ses pratiques et ses croyances
- Respecter les règles pratiques prescrites, sauf si elles présentent un danger évident
- Garder l'esprit ouvert et critique sur ses propres attentes et projections
- Informer les encadrants des antécédents médicaux, des troubles psychologiques ou psychiatriques et des éventuelles prises de médicaments
- Savoir dire non et poser ses limites
- S'assurer de pouvoir contacter l'extérieur en cas d'urgence
- Si une expérience a été difficile, troublante ou traumatisante, ne pas hésiter à en parler ou à aller consulter.

V. Intégration de l'expérience

Parfois, en lien avec le dosage et le «*set and setting*», l'usage d'une substance psychédélique peut provoquer des expériences fortes, positives et/ou négatives. La modification de la sensorialité et de la cognition que ces substances provoquent peut être troublante. Dans des cas plus rares, certaines expériences sont susceptibles de provoquer de la peur, de l'anxiété, voire de l'effroi. Certaines personnes peuvent revivre des traumatismes passés, tandis que d'autres témoignent d'expériences de transcendance d'espace et du temps, d'expériences mystiques et spirituelles ou de prise de conscience sur certains sujets. Selon le cadre d'usage et les intentions de la personne consommatrice, ces expériences sont parfois recherchées. Le retour au quotidien peut alors sembler être en décalage avec l'expérience vécue. Il arrive que des expériences soient difficilement vécues et que plusieurs jours après l'élimination de la molécule par l'organisme, l'individu continue d'être touché par ce qu'il a pu vivre. Dans certains cas, des peurs qui ont pu apparaître lors de l'expérience perdurent et risquent de devenir un événement traumatique.

Il est conseillé de s'octroyer pendant plusieurs jours suffisamment de sommeil et d'éviter la consommation d'autres substances psychoactives (hors traitements médicaux sans l'avis d'un médecin). Les jours et semaines qui suivent une expérience forte peuvent sembler étranges, des modifications au quotidien peuvent survenir, parfois des rêves en lien avec l'expérience se manifestent. Un travail psychique peut alors s'effectuer à différents niveaux de conscience. Différents niveaux d'interprétation du vécu sont possibles pour intégrer l'expérience. Des personnes appréhendent leur expérience d'un point de vue émotionnel, spirituel, psychanalytique ou symbolique. Il sera aussi possible d'interpréter et à terme d'intégrer ces expériences selon différents prismes.

L'intégration nécessite parfois un temps long pouvant aller de quelques semaines ou même des mois jusqu'à des années. Dans ce processus, il peut être important d'échanger ses ressentis, ses interprétations avec d'autres personnes, par exemple des psychonautes, des thérapeutes ou des proches. Des personnes écouteront avec bienveillance et sans jugement le vécu souvent difficilement exprimable. Elles pourront alors rassurer ou apporter d'autres éléments d'interprétation et de compréhension.

Les expériences vécues sont parfois difficiles, parfois sublimes. Dans les deux cas, elles peuvent apporter des éléments bénéfiques avec un certain recul et un processus d'intégration bien mené. Il arrive qu'un «*bad trip*» puisse être perçu, à terme, comme un élément bénéfique.

Il peut être judicieux de rediscuter plus tard avec d'autres personnes qui ont partagé ce type d'expérience. Si vous éprouvez des difficultés à intégrer une expérience psychédélique, vous pouvez solliciter de l'aide. N'hésitez pas à contacter un thérapeute, certains sont spécialisés dans ces domaines d'intégration d'événements difficiles. Il est également possible de vous rapprocher de structures de réduction des risques ou bien de contacter Drogues Info Service qui possède une ligne téléphonique avec des interlocuteurs qui répondront à vos questions.

Enfin, des cercles d'intégration en ligne ou des initiatives locales sont organisés et permettent aux personnes ayant vécu une expérience psychédélique plus ou moins troublante, indéchiffrable ou pénible de trouver un espace où s'exprimer et échanger dans un esprit d'autosupport. Vous pouvez contacter une société psychédélique proche de chez vous pour plus d'information.

« Ville fractale » par Ozias Myssos

Cas d'usages types

Et en bref?

« J'ai été vraiment surpris par la beauté de la nature. Nos yeux ne voient qu'une petite fraction de la lumière du monde. C'est une astuce pour créer un monde coloré, qui n'existe pas en dehors de l'être humain.»

Albert Hofmann

Les substances psychédéliques peuvent être prises dans différents contextes et avec différents objectifs. Un certain nombre de précautions doivent être prises selon ceux-ci pour un bon déroulement de l'expérience.

Les cas donnés ici sont à titre purement informatif et sont loin d'être exhaustifs, ils constituent cependant une bonne base pour de nombreux usages sans jugement de valeur sur ceux-ci.

Pour un usage introspectif

□ Je suis de préférence chez moi ou dans un lieu sûr et familier.

□ Je prépare la pièce avec une décoration, des éclairages et une ambiance sonore qui me plaît (je peux également utiliser un masque de sommeil et un casque audio).

□ Je prépare en amont de la nourriture et des boissons saines, faciles à manger.

□ Je m'assure de la pureté de mon produit et prépare en amont le dosage souhaité.

□ J'ai une personne de confiance et si possible expérimentée à mes côtés tout au long du voyage (si je n'ai pas d'autre choix que de faire l'expérience en solitaire, je préviens un proche d'où je suis, de mes intentions ainsi que de l'heure de prise prévue).

□ Je m'assure d'être dans un bon état d'esprit depuis plusieurs jours/semaines précédant l'expérience.

□ Je me fixe des objectifs, un cadre, une intention de travail avec la substance ou je me laisse aller dans l'instant présent.

□ Je m'installe confortablement et profite de l'expérience.

□ J'accepte tout ce qui se passe lors de l'expérience, bien comme mal ce ne sont que mes propres constructions mentales, qu'il convient de noter pour les heures/jours suivant l'expérience, afin de progressivement les intégrer.

□ En cas de peur ou de stress, je continue d'accepter tout ce qui se passe lors de l'expérience, j'essaie de me détendre, je peux prendre contact avec la personne qui m'accompagne pour me rassurer, focaliser mon attention sur ma respiration ou des souvenirs joyeux, cette sensation va progressivement s'estomper.

□ Je laisse le temps à l'expérience de se terminer et reste dans un cadre sain et reposé les prochaines heures.

□ Je prends le temps d'intégrer l'expérience et j'attends d'être de nouveau dans des conditions propices avant d'éventuellement entreprendre une nouvelle expérience.

En teuf / festival

□ Je repère les lieux à mon arrivée (nourriture, points d'eau, stands de prévention, toilettes, etc.).

□ Je prépare un endroit propice et confortable pour me reposer à la fin de la soirée (tente, camion, etc.).

□ Je range mes affaires de valeur ou les confie à un ami avant de consommer afin d'éviter l'angoisse de les perdre pendant le trip.

□ Si j'ai déjà mes produits, je m'assure de leur pureté et prépare en amont le dosage souhaité.

□ Si je me procure le produit sur place, je vais voir aux stands de prévention s'ils proposent des analyses ou s'ils ont des informations sur d'éventuelles mauvaises substances qui circulent. Je peux également me procurer en amont des réactifs d'identification.

□ Si je n'ai pas pu m'assurer de la composition de mes produits et que je souhaite quand même les consommer (non recommandé), je commence par consommer une fraction de ceux-ci pour m'assurer de l'absence d'effets indésirables.

□ Je m'assure de rester avec mes amis si je suis venu en groupe ou si je le fais en solitaire, je préviens un proche du lieu où je suis et de ma consommation.

□ Je profite du son et des gens ●

□ Je pense à moi : je me désaltère et mange correctement, je m'habille suffisamment s'il fait froid ou je me découvre s'il fait chaud notamment avec la MDMA. J'évite de nouvelles expérimentations si je ne me sens pas en forme.

□ Si l'expérience devient trop intense, je m'oriente vers un endroit plus calme (chill, tente, etc.) et j'essaie de me détendre. Je peux suivre les instructions de l'usage introspectif pour profiter de cette expérience à bon escient.

□ Je me repose à la fin de la soirée, je ne pars pas avant d'être totalement sobre.

En plein air

Ce cas est relativement proche de l'usage introspectif, mais certaines précautions supplémentaires doivent être observées :

- ☐ Je repère les lieux où je suis en amont ou alors je vais dans un lieu familier. J'évite d'aller dans des endroits trop dangereux pour éviter tout risque de chute ou d'accident et je me fixe un objectif ou un itinéraire.

- ☐ J'emporte avec moi de quoi boire et manger.

- ☐ Je le fais en groupe et de préférence avec une personne sobre qui pourra m'aider en cas de besoin et s'assurer qu'on ne se perde pas, le cas échéant je préviens quelqu'un de mon itinéraire.

- ☐ Je m'assure de la composition de mon produit et prépare en amont le dosage souhaité.

- ☐ Je profite des lieux qui m'entourent : paysages, animaux, insectes, fleurs.

- ☐ En cas de peur ou de stress, je reste avec les autres pour éviter de me perdre, je peux échanger avec eux pour me rassurer et j'essaie de me détendre. Je peux focaliser mon attention sur ma respiration ou sur des souvenirs joyeux, cette sensation va progressivement s'estomper.

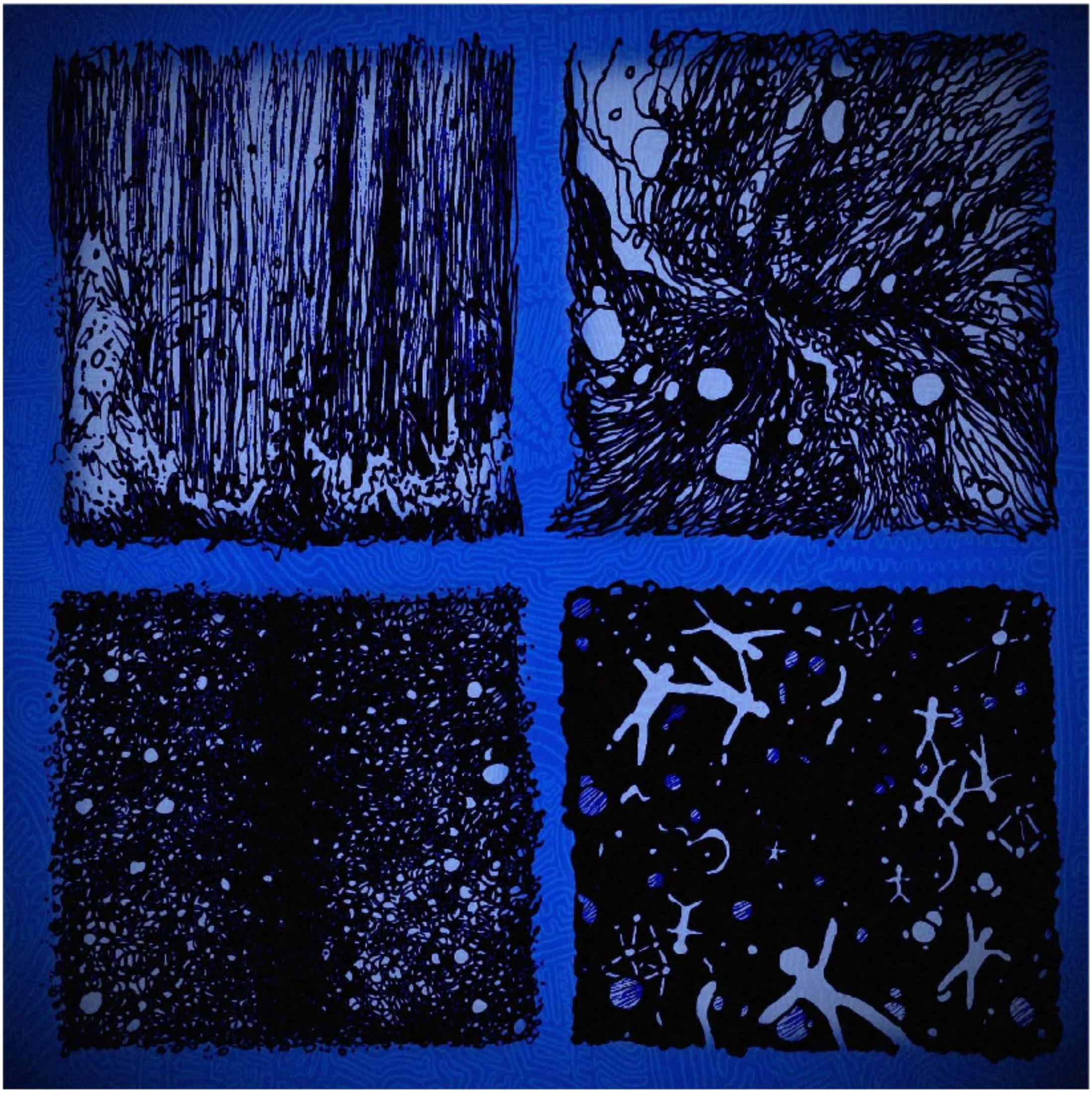
- ☐ Je laisse le temps à l'expérience de se terminer et reste dans un cadre sain et reposant pour les prochaines heures.

- ☐ Je prends le temps d'intégrer l'expérience et j'attends d'être de nouveau dans des conditions propices avant d'éventuellement entreprendre une nouvelle expérience.

En soirée avec des amis

Ce cas est relativement proche de l'usage « en teuf/festival », cependant, celle-ci étant dans un milieu clos et avec un nombre d'individus restreint, certaines précautions supplémentaires doivent être observées :

- ☐ Je m'assure que la soirée est propice à cette expérience et que cet usage est accepté par les autres s'ils ne participent pas.
- ☐ Je repère les lieux (toilettes, lieu de repos, etc.).
- ☐ Je m'assure d'être en bonne compagnie et en confiance avec l'ensemble des personnes qui m'entourent.
- ☐ J'ai une personne de confiance et si possible expérimentée à mes côtés tout au long du voyage.
- ☐ Je vérifie la présence de nourriture ou de boissons saines et faciles à manger ou je les apporte.
- ☐ Si j'ai déjà mes produits, je m'assure de leur composition et prépare en amont le dosage souhaité.
- ☐ Si je n'ai pas pu m'assurer de la composition de mes produits et que je souhaite quand même les consommer (non recommandé), je commence par consommer une fraction de ceux-ci pour m'assurer de l'absence d'effets indésirables.
- ☐ Si certaines activités sont envisagées avec les autres participants (chemsex par exemple), je m'assure de leur consentement réciproque en amont et je refuse catégoriquement toute expérience que je ne souhaite pas. Je pense également à appliquer les pratiques préventives contre les maladies sexuellement transmissibles ou la grossesse.



«Flood Quadryptich» par Luka Noos

Conclusion

Ces dernières années, les substances psychédéliques profitent d'un véritable regain de popularité. Après pas loin de 50 ans d'arrêt, les études scientifiques reprennent dans de nombreux endroits du monde et ces substances, jusque-là taboues, sont progressivement considérées comme de potentiels traitements par le milieu scientifique pour de nombreuses pathologies mentales.

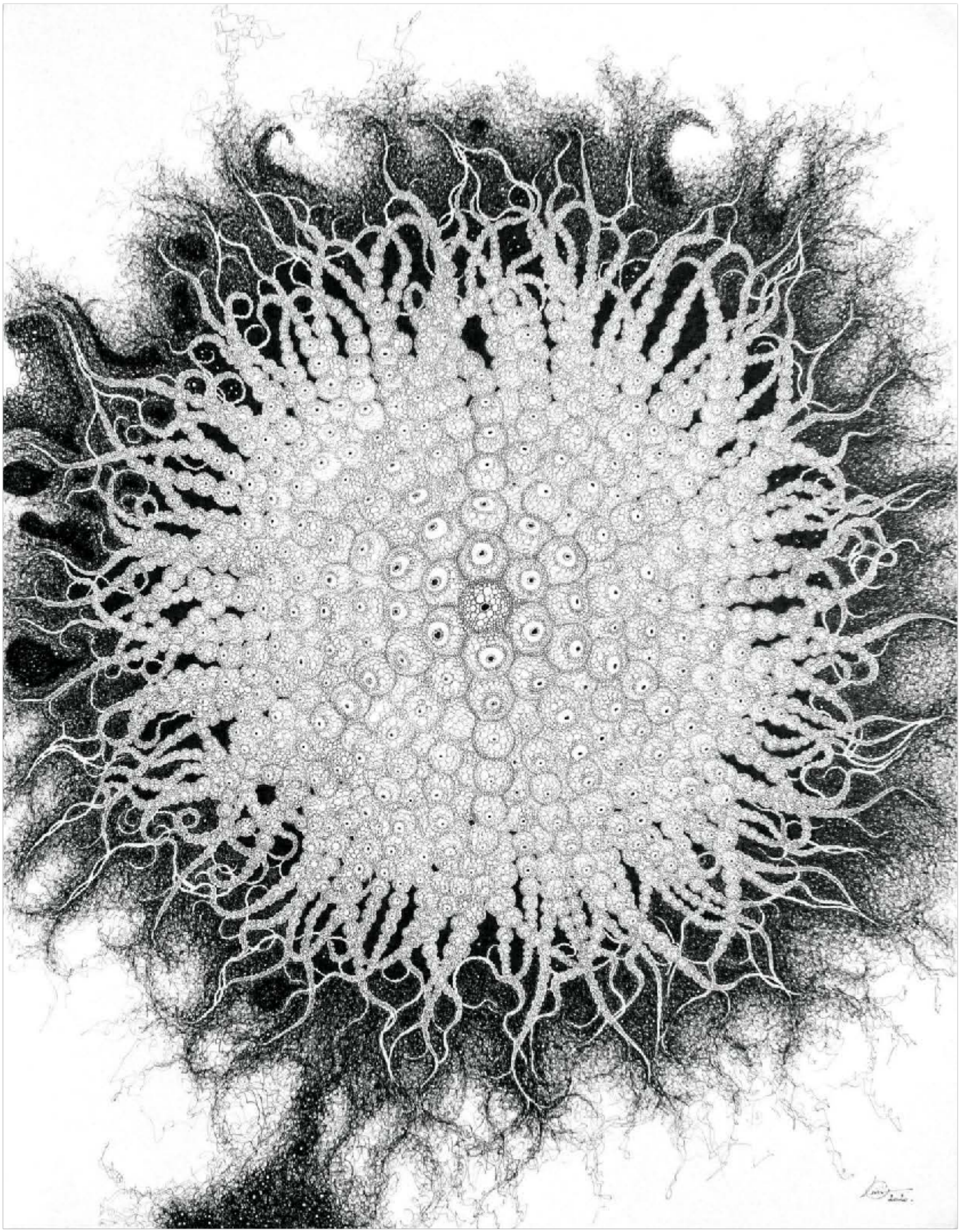
Néanmoins, leur consommation comporte des risques, essentiellement psychologiques, si les personnes sont mal préparées à cette expérience, surtout hors d'un cadre médical strict.

Les auteurs et les autrices de ce manuel tiennent à rappeler que **la consommation des substances psychédéliques est à ce jour interdite dans la majorité des pays et que ce manuel n'encourage en aucun cas leur consommation**.

Ce manuel tente d'aider les personnes préalablement déterminées à vivre une expérience psychédélique en leur donnant des pistes et des axes de réflexion pour la préparer au mieux et ainsi réduire au maximum les risques encourus.

L'expérience psychédélique peut tout aussi bien mener à la béatitude qu'à des peurs ou des faces sombres de notre psyché, et chacune de ces facettes fait partie de ce tout qu'est l'expérience psychédélique. Il est donc indispensable de prendre soin de soi et de ceux qui nous accompagnent.

Bon voyage.



«Zoom» par Thierry Olivier

Glossaire

Ça veut dire quoi tout ça?

Substances psychédéliques

Ayahuasca : L'ayahuasca est un breuvage contenant de la DMT (présente par exemple dans la *Psychotria viridis*), historiquement consommé dans certaines parties de l'Amazonie lors de cérémonies. L'ingestion de DMT seule n'étant pas efficace, il faut donc la combiner à une autre plante contenant des IMAO, par exemple la liane *Banisteriopsis caapi*.

Cannabis : Le cannabis est une plante psychoactive contenant notamment du THC (tétrahydrocannabinol). Ses fleurs ou sa résine sont généralement fumées ou vaporisées et plus occasionnellement ingérées. Combinée avec des psychédéliques, elle peut parfois augmenter l'anxiété et le risque de «*bad trips*».

Champignons hallucinogènes (Magic Mushrooms) : Les champignons magiques ou hallucinogènes sont des champignons contenant, entre autres, de la psilocybine et de la psilocine en proportions variables. Les espèces les plus connues sont les *Psilocybes cubensis* (sous différentes appellations : Mexicains, Golden Teacher, McKennaii, etc.) et les *Psilocybes semilanceata* qui se trouvent couramment dans les pâturages. Ils ont été rendus célèbres par un article dans le magazine états-unien *Life* sur R. Gordon Wasson assistant à une cérémonie de la chamane mexicaine Maria Sabina et en France par le mycologue Roger Heim.

DMT (N,N-DMT, Dimethyltryptamine) : La DMT est une tryptamine présente dans de nombreuses plantes et animaux, pouvant produire des effets psychédéliques intenses. Elle est historiquement consommée dans le breuvage ayahuasca et est aujourd'hui également vaporisée pure ou combinée à des IMAO (mélange appelé Changa).

Kétamine : La kétamine est utilisée dans le domaine médical (y compris vétérinaire) comme anesthésiant. Elle est parfois détournée pour un usage récréatif produisant des effets psychédéliques et des sensations proches de l'ébriété. À plus forte dose, un sentiment de projection hors du corps ou un

k-hole peut être recherché. Elle est généralement considérée comme une substance dite «dissociative» plutôt que psychédélique.

Contrairement à la majorité des substances psychédéliques, la kétamine peut engendrer une dépendance/addiction.

LSD (Lysergic acid diethylamide - LSD-25 - Acide) : Le LSD est un lysergamide synthétisé en 1938 et testé par Albert Hofmann en 1943. Cette découverte a créé un réel intérêt scientifique dans divers traitements psychiatriques jusqu'à son interdiction en 1966. Il est aujourd'hui encore l'une des substances psychédéliques les plus connues du grand public, notamment grâce à Timothy Leary et aux «*Acid Tests*» organisés en Amérique dans les années 60.

Lysergamides : Les lysergamides sont des substances qui comprennent le LSD et le LSA, une substance contenue dans graines de *Hawaiian baby woodrose* ainsi que dans les graines de *Morning Glory* (cf. chapitre «Classification et mécanismes d'action» pour plus de détails).

MDMA (3,4-Méthylènedioxyméthamphétamine ou 3,4-MDMA ou Ecstasy) : La MDMA est un empathogène augmentant la sensation d'énergie, l'empathie et le plaisir. Outre son utilisation récréative, de nombreuses recherches sont en cours pour l'utiliser lors de thérapies, notamment pour le traitement des états de stress post-traumatique.

Mescaline (3,4,5-triméthoxyphénéthylamine) : La mescaline est une phénéthylamine présente dans certains cactus tels que le Peyotl (*Lophophora williamsii*), le San Pedro (*Echinopsis pachanoi*) ou la Torche Péruvienne (*Echinopsis peruviana*), elle est consommée lors de cérémonies au Mexique.

Nouveaux Produits de Synthèse (NPS) / Designer Drugs / Research Chemicals (RC) : Ce sont des substances psychoactives dont l'usage est récent, avec peu de recul sur leur consommation humaine et donc peu de connaissances sur leurs risques et dosage (cf. chapitre «Nouveaux produits de synthèse»).

Phénéthylamines : Les phénéthylamines sont des substances qui comprennent la MDMA, la mescaline, le 2C-B et les amphétamines (cf. chapitre «Classification et mécanismes d'action » pour plus de détails).

Psilocine (4-HO-DMT) et Psilocybine (4-PO-DMT) : La psilocine et la psilocybine sont des tryptamines présentes dans différents champignons hallucinogènes (*Psilocybe cubensis*, *Psilocybe semilanceata*). Après ingestion, la psilocybine est métabolisée en psilocine.

Tryptamines : Les tryptamines sont des substances qui partagent une même structure chimique de base, telles que la psilocine, la psilocybine, la DMT, la DET, la 5-MeO-DMT et l'ibogaïne (cf. chapitre « Classification et mécanismes d'action » pour plus de détails).

Autres termes

Bad trip : Le «*bad trip*» peut être défini comme étant un état d'anxiété intense, couplé à de la peur, avec agitation, confusion et désorientation.

Chamane (Shaman) : Terme d'origine toungouse désignant des personnes servant d'intermédiaire entre les humains et le monde des esprits et, par abus de langage, des personnes qui supervisent des cérémonies de consommation de psychédéliques.

Dépersonnalisation / Déréalisation: La dépersonnalisation se caractérise par un sentiment d'étrangeté ou de détachement vis-à-vis de soi-même (dépersonnalisation) ou de son environnement (déréalisation). Elle peut survenir lorsqu'un psychédélique est consommé. Si cette sensation persiste ou est récurrente, il conviendra d'aller consulter.

Dissociatif : Les dissociatifs sont une classe de psychotropes qui ont un effet dépresseur sur le système nerveux central. Les effets sont généralement marqués par une sensation de décorporation (sensation de sortir de son corps), un état de rêve, des déformations visuelles et des visions. Ils peuvent produire la sédation, une incoordination motrice, une dépression respiratoire, l'analgésie et l'anesthésie.

Dopamine (3,4-dihydroxyphenethylamine) : La dopamine est un neurotransmetteur influençant le comportement par le renforcement des processus de récompense et de la sensation de plaisir. De nombreux psychotropes addictifs augmentent la libération de dopamine ou bloquent sa recapture dans les neurones.

Empathogènes : Les empathogènes sont des substances telles que la MDMA qui amplifient l'empathie, la connexion avec les autres et pouvant induire des sentiments d'amour universel.

Enthéogène : Les enthéogènes sont des substances qui induisent une expérience considérée comme spirituelle et pouvant donc être utilisées lors de rites ou de célébrations religieuses.

IMAO (Inhibiteur de monoamine-oxydase) : Les IMAO sont parfois prescrits dans le traitement de la dépression et sont également présents dans certaines plantes utilisées dans des préparations telles que l'ayahuasca ou la changa. Ils peuvent avoir des interactions fortes avec certaines substances, notamment les psychédéliques, dont ils peuvent décupler les effets et la durée.

Il convient d'être extrêmement prudent quant à leur consommation combinée à des psychédéliques, notamment les IMAO synthétiques. Ils peuvent également avoir des conséquences graves combinées à certaines substances psychoactives ou médicaments et engendrer des syndromes sérotoninergiques potentiellement mortels.

ISRS (Inhibiteurs Sélectifs de la Recapture de la Sérotonine ou SSRI) : Les ISRS sont un type d'antidépresseurs augmentant le taux de sérotonine en inhibant sa recapture au niveau de la synapse. Leur prise est déconseillée avec celle d'autres composés sérotoninergiques.

Microdosage (Microdosing) : Le microdosage consiste à prendre une substance psychédélique à une dose n'induisant aucun effet perceptible, dans un but thérapeutique ou pour une optimisation des performances cognitives et physiques (cf. chapitre « Microdosage »).

Psychédéliques : Vient du grec ancien : psyché (ψυχή) veut dire « l'âme » ou « l'esprit », dêlos (δήλος) veut dire « révéler » ou « manifester ».

Psychonaute : Terme provenant du grec ψυχή (psyché) « âme ou esprit » et de ναύτης (nautés) « navigateur ». Ce terme est couramment utilisé pour dénommer une personne qui s'intéresse aux états de conscience modifiés, à la méditation ou aux psychotropes afin d'explorer son esprit ou sa conscience.

Récepteur 5-HT_{2A} : Le récepteur 5-HT_{2A} est un récepteur de surface cellulaire appartenant à la famille des récepteurs de la sérotonine. Le 5-HT_{2A} est largement exprimé dans tout le système nerveux central et les zones riches en ces récepteurs comprennent les cortex préfrontal, pariétal et somatosensoriel. Des concentrations particulièrement élevées ont été trouvées dans les cellules pyramidales de la couche V du cortex (fonctions cérébrales supérieures), de l'hippocampe (mémoire) et de l'amygdale (mémoire, prise de décision et régulation émotionnelle).

Sérotonine (5-hydroxytryptamine ou 5-HT) : La sérotonine est un neurotransmetteur qui a un rôle important sur le contrôle de nombreuses fonctions centrales telles que le rythme veille/sommeil, la prise alimentaire, les états émotionnels et la thermorégulation, entre autres. Les substances

psychédéliques sont notamment des agonistes du récepteur à la sérotonine 5-HT_{2A} tandis que la MDMA stimule la libération de la sérotonine.

Syndrome sérotoninergique : Le syndrome sérotoninergique est un effet indésirable potentiellement mortel, lié à la perturbation de l'équilibre chimique du système nerveux central due à un excès de sérotonine. Celui-ci peut être dû à la prise simultanée de plusieurs substances agissant principalement sur des mécanismes de libération ou de recapture de la sérotonine.

Trip Sitter : Le «*trip sitter*» est une personne assistant quelqu'un consommant des substances psychoactives. Son rôle consiste à veiller à ce que la séance se déroule au mieux et à porter assistance si nécessaire. Contrairement aux chamanes, le but du «*trip sitter*» est avant tout la réduction des risques. Il convient, de préférence, que le «*trip sitter*» reste sobre lors de l'expérience et soit expérimenté avec la réduction des risques.

Analyse de produits

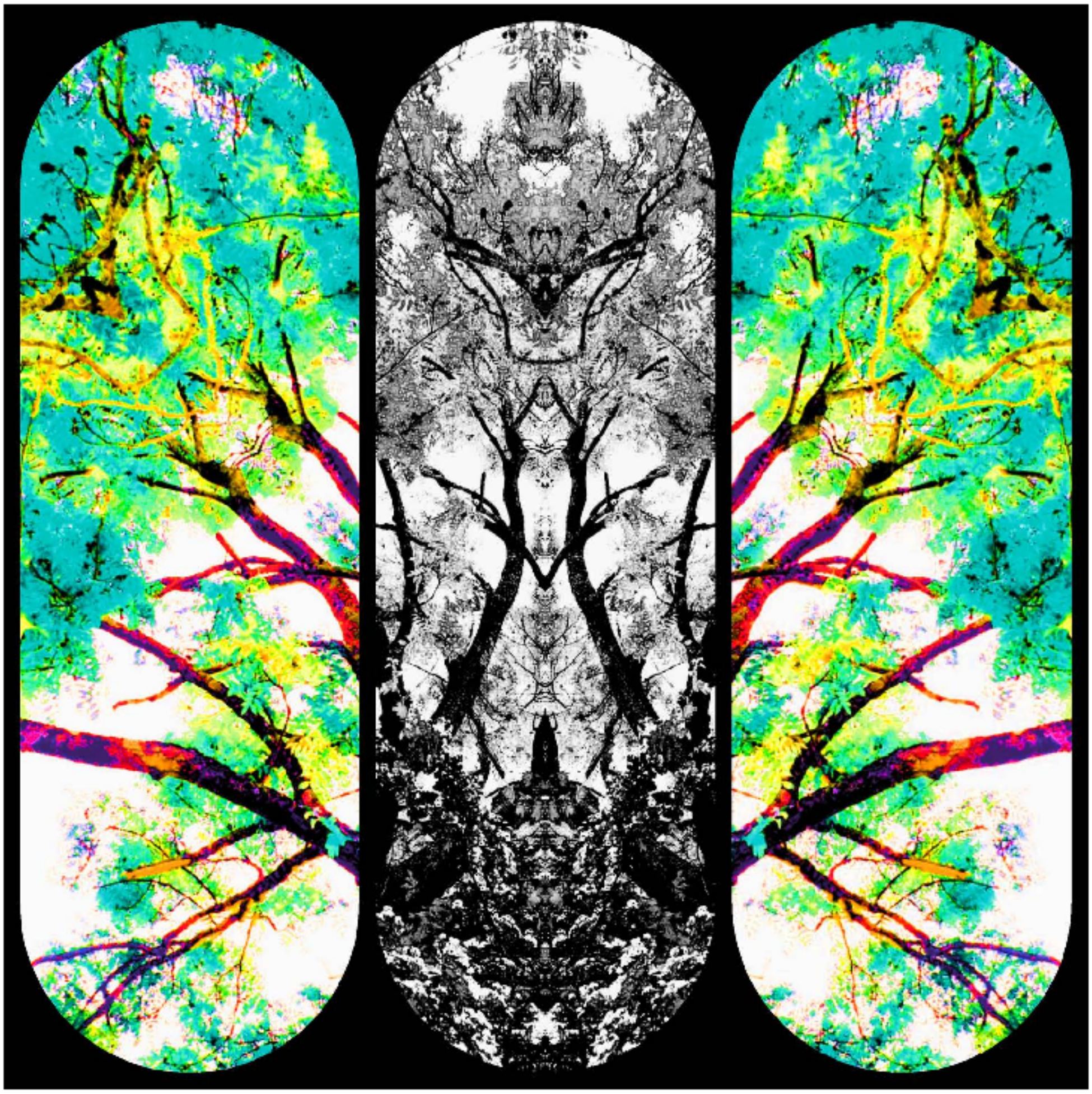
Voici une liste de points de collecte permettant de faire analyser différentes substances (psychédéliques ou non), afin de connaître leur composition et de limiter les risques liés à leur consommation. Les dispositifs et l'organisation pour ces analyses évoluent rapidement.

Il est possible de se rapprocher d'une structure de réduction des risques proche de vous pour avoir plus d'informations sur le processus d'analyse.

Si vous voulez joindre une de ces associations, ou avoir des détails sur l'analyse par correspondance, vous pouvez visiter le site web de Techno+ : https://technoplus.org/faire-analyser-ses-prods/

Angers	**ALIA**
Angoulême	**Aides**
Besançon	**CSAPA Solea / ADDSEA**
Bordeaux	**CEID Addictions / Aides**
Chalon-sur-Saône	**Sauvegarde 71**
Chartres	**CICAT**
Colombes	**Analyse ton prod Île-de-France / Sida Paroles**
La Roche sur Yon	**Aides**
La Rochelle	**Aides**
Laval	**Aides**
Le Mans	**Montjoie**
Le Puy-en-Velay	**Addictions France 43**
Lille	**Spiritek**
Lons-le-Saunier	**Oppelia - Passerelle 39**
Lyon	**Le M.A.S / Keep Smiling / Aides / Oppelia - Aria**
Metz	**Les Wads - CMSEA**
Montpellier	**Groupe SOS**
Nantes	**Oppelia - le Triangle / Oppelia - L'Acothé**
Nice	**Groupe SOS**
Nîmes	**Aides / APSA 30**
Niort	**Aides**
Orléans	**APLEAT - ACEP**

Paris	**Analyse ton prod Île-de-France / Oppelia Charonne / Sida Paroles / CSAPA 110 Les Halles / Groupe SOS / CSAPA/ CAARUD / Association Aurore / Gaïa**
Pays Haut (Villerupt, Briey, Longwy)	**Groupe SOS**
Poitiers	**Aides**
Reims	**Addictions France 51**
Rennes	**Collectif l'Orange bleue / Aides**
Rouen	**La Boussole**
Saint-Paul	**Réseau Oté !**
Saint-Denis	**Hôpital St-Denis**
Saint-Nazaire	**Oppelia - La rose des vents**
Strasbourg	**Ithaque**
Toulouse	**Aides / Clémence-Isaure**
Troyes	**Oppelia - ALT10**
Tsingoni	**Oppelia - POPAM**
Valence	**Oppelia - Tempo**
Valenciennes	**Le GREID**



Jérôme Barth

Exemple de préparation pour une session introspective à domicile

PRÉPARATION DU SET

Les jours précédant la prise, il conviendra de prendre le temps d'être avec soi-même, pour réfléchir à son état d'esprit, son état physique, ainsi que son « *mindset* ». Passer du temps dans la nature et se livrer à des activités calmes telles que la méditation, le yoga et la réflexion sur soi peut être bénéfique. Une alimentation légère et saine aide à préparer son corps et son psychisme et également à diminuer les nausées et autres effets physiques négatifs qui surviennent parfois lors de l'expérience.

Pendant cette période de préparation, il est intéressant de prendre le temps de s'écouter et de réviser ses espoirs, peurs et insécurités. Si, pour une raison quelconque, on ressent que le moment est mal choisi ou qu'il y a des problèmes non résolus, il est judicieux de retarder ou d'annuler le voyage. Il est important de clarifier à ce stade les souhaits d'apprentissage, l'intention de travail sur soi et les bénéfices attendus.

Il est également recommandé de clarifier ses idées vis-à-vis des substances psychédéliques. Par exemple, percevoir les psychédéliques comme des drogues festives correspond-il à l'intention choisie pour le voyage ? Les attentes préalables peuvent souvent conditionner l'expérience vécue. Certaines personnes recommandent d'écrire et d'identifier les objectifs de cette expérience – qu'ils soient spirituels, comme atteindre la transcendance ou l'unité ; psychologiques, comme faire face à la dépression, au chagrin ou à l'anxiété ; sociaux, comme l'amélioration des relations avec la famille, les amis ou les collègues de travail ; ou créatifs, par exemple avoir des visions, réfléchir, créer de l'art ou travailler sur un problème. Des intentions clairement définies permettent de mieux guider l'expérience.

PRÉPARATION DU SETTING

Idéalement, la nuit de sommeil avant l'expérience aura été bonne et suffisante. Un petit-déjeuner léger est recommandé. C'est le moment de préparer le «*setting*». Un bon «*setting*» est composé d'une pièce propre et rangée disposant d'un canapé ou d'un lit pour se reposer, d'autres sièges confortables pour le «*trip sitter*» et d'une variété d'oreillers, de coussins et de couvertures. Les éclairages doux tels que les lampes de table sont généralement préférés aux plafonniers très lumineux. Dans l'idéal, il est pratique d'avoir un accès facile à une salle de bain et toilettes.

Disposer de musique est également agréable pour l'expérience. Parfois, elle peut accompagner les effets de la substance, par exemple en augmentant les émotions ressenties ou pour ancrer l'esprit. Elle peut procurer une sensation de sécurité et de soutien. La musique jouée pendant l'expérience a un effet significatif sur la façon dont on se sent et expérimente nos pensées et notre environnement, alors choisissez-la judicieusement !

Il faudra s'assurer autant que possible que les intrus ou les personnes inattendues et les animaux domestiques ne nous dérangeront pas pendant l'expérience. Pour cette raison, il est recommandé d'informer les amis, la famille ou les colocataires, et d'éteindre son téléphone ou de le mettre en mode avion jusqu'à la fin de la session.

Certaines personnes aiment créer un autel. Il est possible de décorer l'espace avec des objets qui ont du sens pour soi, comme s'il s'agissait de son temple personnel.

Que le «*setting*» soit à l'extérieur ou à l'intérieur, il est probable que l'on souhaite s'allonger à un moment donné et que l'on subisse des changements de température. Il est donc recommandé d'emporter des vêtements chauds/imperméables, des coussins et des couvertures, ainsi que suffisamment d'eau et de nourriture si le choix se porte sur l'extérieur. Si la consommation se passe en ville, il est préférable de rester autant que possible à l'écart de la circulation et de la foule, car elles peuvent provoquer des sensations désagréables, d'angoisse, de paranoïa, voire parfois induire des situations dangereuses.

LA SESSION PSYCHÉDÉLIQUE

Maintenant que le «*set and setting*» est préparé et optimal, on peut s'apprêter à consommer la substance. Il est possible de chercher à se connecter à notre corps et à notre esprit. Si on en ressent le besoin, on pourra tenter d'exprimer nos craintes, nos angoisses, et si un «*trip sitter*» est là, lui en parler. Certaines personnes aiment effectuer des rituels spécifiques avant, pendant ou après l'ingestion de la substance, comme chanter, méditer, prier, allumer de l'encens, etc. Lorsque l'expérience commence, il est fréquent de vouloir s'asseoir, s'allonger ou rester immobile. Une fois installé, il peut être plaisant d'observer sa respiration, les autres sensations du corps, écouter la musique si elle est présente, et laisser l'expérience se produire plutôt que d'essayer de la contrôler. Les pensées se déroulant pourront s'observer avec le moins d'effort possible. Parfois, des sensations de perte de contrôle surviennent et les pensées se précipitent. Il est souvent profitable d'observer simplement ses pensées sans jugement et en se laissant porter. Au fur et à mesure que le lâcher-prise s'installe, l'inconfort tend généralement à disparaître. Cet état d'esprit sera utile pendant toute l'expérience. Si on ressent des dérives durant son voyage, si on a l'impression de se perdre, de ressentir des pensées répétitives ou négatives, on désamorcera cette voie en utilisant des peintures, des couleurs, du papier et des objets intéressants pouvant distraire l'esprit ou pouvant s'engager dans d'autres activités. La musique peut également être changée pour quelque chose de plus propice. Une bonne règle à suivre est la suivante : pour changer le «*set*», il faut changer le «*setting*» !

Selon la substance psychédélique consommée, le voyage se déroule en plusieurs étapes d'une durée de quelques minutes à plusieurs heures. Celles-ci incluent une «montée» initiale où les effets deviennent de plus en plus forts, un «plateau» où ils se stabilisent et lors duquel le contrôle de l'expérience devient plus facile, une «descente» où l'expérience commence à diminuer et des processus physiologiques comme la faim commencent à revenir, puis la «fin» de la séance où l'on revient à un état d'esprit presque initial. Ces étapes sont extrêmement subjectives et changent grandement en fonction de la substance consommée ainsi que de la dose.

INTÉGRATION DE L'EXPÉRIENCE

La journée suivant l'expérience psychédélique sera de préférence consacrée à réfléchir et à tenter de comprendre ce qui s'est passé. De nombreuses personnes éprouvent des prises de conscience ou des révélations importantes sur elles-mêmes, leurs relations, leur vie, le vivant, le cosmos, etc. Certaines ont des expériences mystiques ou existentielles significatives et parfois difficiles. Ces expériences fortes peuvent sembler illogiques au cours de l'expérience. Parfois plusieurs jours, mois voire années sont nécessaires à l'individu pour analyser et donner sens à ce qu'il a vécu. Chercher une signification à ce qui s'est passé ou tenter d'analyser les visions perçues sera parfois difficile, n'aboutira pas ou n'aura pas de sens pour l'individu. L'intégration est le processus de compréhension de l'expérience psychédélique et des idées qui peuvent en découler, avec la vie quotidienne, afin de susciter des changements durables et positifs.

L'intégration est donc un processus actif et intentionnel qui oblige l'individu à réfléchir à ce qu'il a vécu et à l'utiliser pour modifier ses pensées et ses comportements quotidiens. Cela peut être fait seul ou avec l'aide d'un guide ou d'un psychothérapeute. C'est une partie tout aussi importante du processus que la préparation et l'expérience elle-même. Une expérience difficile mal intégrée risque de devenir une expérience traumatisante, en particulier lorsque la personne a l'impression de ne pas pouvoir en parler à cause de l'illégalité ou de la stigmatisation des psychédéliques, ou parce que personne d'autre ne comprendrait. Pour cette raison, il est donc recommandé de faire appel à un professionnel, à des relations proches ou de participer à des cercles d'intégration organisés par les sociétés psychédéliques, notamment dans le cas où il est difficile de retourner à son quotidien ou lorsqu'il est difficile d'accepter ce qui a été vu, appris ou ressenti lors d'un trip psychédélique.

Laetitia Carrive

Bibliographie scientifique

Pour une bibliographie scientifique classée par thèmes d'intérêts, vous pouvez aller sur l'onglet biblio du site internet de la Société psychédélique française : https://societepsychedelique.fr/fr/bibliographie

Carhart-Harris, R. L., Roseman, L., Haijen, E., Erritzoe, D., Watts, R., Branchi, I., & Kaelen, M. (2018). Psychedelics and the essential importance of context. Journal of Psychopharmacology (Oxford, England), 32(7), 725-731. https://doi.org/10.1177/0269881118754710

Dyck, E., & Elcock, C. (2020). Reframing Bummer Trips : Scientific and Cultural Explanations to Adverse Reactions to Psychedelic Drug Use. The Social History of Alcohol and Drugs, 34(2), 271-296. https://doi.org/10.1086/707512

Gorman, I., Nielson, E. M., Molinar, A., Cassidy, K., & Sabbagh, J. (2021). Psychedelic Harm Reduction and Integration : A Transtheoretical Model for Clinical Practice. Frontiers in Psychology, 12, 645246. https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.645246

Hallucinogènes—Synthèse des connaissances—OFDT. (s. d.). Consulté 12 décembre 2021, à l'adresse https://www.ofdt.fr/produits-et-addictions/de-z/hallucinogenes/

Hartogsohn, I. (2017). Constructing drug effects : A history of set and setting. Drug Science, Policy and Law, 3, 2050324516683325. https://doi.org/10.1177/2050324516683325

Johnson, M., Richards, W., & Griffiths, R. (2008). Human hallucinogen research : Guidelines for safety. Journal of Psychopharmacology (Oxford, England), 22(6), 603-620. https://doi.org/10.1177/0269881108093587

Kaelen, M., Giribaldi, B., Raine, J., Evans, L., Timmerman, C., Rodriguez, N., Roseman, L., Feilding, A., Nutt, D., & Carhart-Harris, R. (2018). The hidden therapist : Evidence for a central role of music in psychedelic therapy. Psychopharmacology, 235(2), 505-519. https://doi.org/10.1007/s00213-017-4820-5

Leary, T., Litwin, G. H., & Metzner, R. (1963). Reactions to psilocybin administred in a supportive environment. The Journal of Nervous and Mental Disease, 137(6), 561-573.

O'Callaghan, C., Hubik, D. J., Dwyer, J., Williams, M., & Ross, M. (2020). Experience of Music Used With Psychedelic Therapy : A Rapid Review and Implications. Journal of Music Therapy, 57(3), 282-314. https://doi.org/10.1093/jmt/thaa006

Fadiman, J. (2011). The Psychedelic Explorer's Guide. Park Street Press.

Shanon, B. (2015). L'expérience de l'invisible - Psychologie de l'Ayahuasca. InterEditions.

Shulgin, Al., Shulgin, An. (1990). PiHKAL - Phenethylamines i Have Known And Loved. Transform Press.

Shulgin, Al., Shulgin, An. (1997). TiHKAL - Tryptamines i Have Known And Loved. Transform Press.

Stolaroff, M. (2004). The Secret Chief Revealed (Revised édition). Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies.

The Manual of Psychedelic Support. (2015, février 2). Multidisciplinary Association for Psychedelic Studies - MAPS. https://maps.org/2015/02/02/the-manual-of-psychedelic-support/

Bibliographie vulgarisée

Chayet, S. (2020). Phantastica : Ces substances interdites qui guérissent. Grasset.

Hofmann, A., & Aviat, D. (2003). LSD mon enfant terrible. L'Esprit Frappeur.

Huxley, A. (2001). Les portes de la perception. 10 X 18.

Leary, T., Streicher, F., & Morand, G. (2012). L'expérience psychédélique. Edilivre.

Pellerin, C., Crumb, R., & Shelton, G. (2000). Trips. Editions du Lézard.

Pollan, M. (2019). Voyage aux confins de l'esprit. Ce que le LSD et la psilocybine nous apprennent sur nous-mêmes, la conscience, la mort, les addictions et la dépression (1re édition). Quanto.

Références web

Voici une sélection de sites internet proposant des ressources intéressantes sur les psychédéliques et permettant d'approfondir les concepts abordés ici.

Réduction des risques :

- https://psychonautwiki.org (EN) - Wiki sur les substances psychotropes, effets, doses, etc.
- https://effectindex.com (EN) - Wiki sur les effets des substances psychotropes
- https://www.erowid.org (EN) - Wiki sur les substances psychotropes, trip-reports, livres numérisés
- https://www.psychoactif.org (FR) - Forum et Wiki sur les substances psychotropes
- https://rollsafe.org (EN) - Guide RdR pour la MDMA
- https://tripsafe.org (EN) - Guide RdR pour les champignons à psilocybine
- https://drugsdata.org (EN) - Analyse d'échantillons de psychotropes à travers le monde
- https://bluelight.org (EN) - Forum et entraide entre consommateurs
- https://www.dmt-nexus.me (EN) - Forum et entraide entre consommateurs, spécialisé sur la DMT et ses dérivés.
- https://www.facebook.com/groups/528029920642899 (FR) - Communauté Psychédélique Francophone, groupe d'entraide entre consommateurs
- https://rdr-a-distance.info (FR) - Commande de matériel gratuit de RdR
- http://www.keep-smiling.com (FR) - Association de réduction des risques
- https://technoplus.org (FR) - Association de réduction des risques

Actualités :

- https://www.thinkwilder.com (EN)
- https://doubleblindmag.com (EN)
- https://psilocybinalpha.com (EN)
- https://extacide.net (FR)

Ressources :

- https://societepsychedelique.fr (FR)
- https://psychedelicreview.com (EN)
- https://maps.org (EN)
- https://hopkinspsychedelic.org (EN)
- https://www.beckleyfoundation.org (EN)
- https://www.imperial.ac.uk/psychedelic-research-centre (EN)
- https://chacruna.net (EN)

Cet ouvrage est un manuel de réduction des risques et des dommages associés à la consommation de substances psychédéliques. La réduction des risques est un ensemble de pratiques et de connaissances dont le but est de réduire l'impact négatif d'actions, notamment la consommation de substances psychotropes, pouvant occasionner des troubles sur la santé physique et mentale.

Ce manuel se focalise sur les substances psychédéliques. Il apporte un ensemble de conseils et de bonnes pratiques à mettre en place a priori et a posteriori pour limiter les expériences pouvant affecter négativement les personnes consommant ces substances. **Il ne constitue en rien une incitation à l'usage de substances illégales ou à la prise de risque. Nous insistons sur le fait que le risque zéro n'existe pas.**

Le contenu présenté ici s'adresse à tout le monde : consommatrices et consommateurs, professionnels de la santé, « *trip sitters* », associations de réduction des risques, quel que soit le contexte de consommation.

https://societepsychedelique.fr